



Koulukiusattujen kokemuksia kiusaamisen vaikutuksista

Janette Syrjänpää

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Koulukiusattujen kokemuksia kiusaamisen vaikutuksista

Janette Syrjänpää
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Lokakuu, 2019

Janette Syrjänpää

Koulukiusattujen kokemuksia kiusaamisen vaikutuksista

Vuosi	2019	Sivumäärä	61
-------	------	-----------	----

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkun kanssa. Teoreettinen viitekehys sisälsi kiusaamisen käsitteenä, ilmiön tarkastelua yleisellä tasolla, tutkimustietoa sekä kiusaamisen vaikutuksia psyykkiseen sekä sosiaaliseen terveyteen. Kiusaamisen vaikutukset ovat jaettu yksilöllisiin sekä yhteisöllisiin vaikutuksiin.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa koulukiusattujen kiusaamiskokemusten vaikutuksia psyykkiseen terveyteen sekä mikä on auttanut heitä selviytymään. Tavoitteena oli saada tietoa koulukiusaamisen vaikutuksista psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen, jota voitaisiin hyödyntää Valopilkun toiminnan kehittämisessä. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena.

Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastateltavia oli yhteensä 4. Haastateltavat saatiin kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkun Facebook -sivujen kautta lähetetyn postauksen avulla. Teemahaastattelun teemat olivat kiusaamisen yksilölliset vaikutukset, kiusaamisen yhteisölliset vaikutukset, kiusaaminen traumana, selviytyminen ja palvelut selviytymisen tukena. Analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysia.

Tutkimuksen tuloksia hyödynnetään toiminnan kehittämiseen sekä tuottamaan tietoa siitä, millainen merkitys Valopilkulla on ollut haastateltavien selviytymisprosessissa yhtenä palvelumuotona.

Asiasanat: Koulukiusaaminen, kokemukset, selviytyminen, palvelut

Janette Syrjänpää

Impacts of bullying from the perspective of the bullied

Year	2019	Pages	3
------	------	-------	---

This thesis was carried out in cooperation with Valopilkku, a support- and counselling centre for bullied people. The theoretical framework included the concept of bullying, observing the phenomenon in general, and research information about effects of bullying on both psychological and social wellbeing. The effects of bullying have been divided into individual and social effects.

The purpose of the thesis was to map experiences and views of bullied people on how bullying affects their mental and social health, and what has helped them to survive from their experiences. The goal was to obtain information that can be later used to develop Valopilkku's function and service. The thesis was conducted using a qualitative approach.

The method used was theme interview. Four participants were involved in the interview. The participants recruited had answered to a Facebook post on Valopilkku's page regarding the study and were hence called for an interview. Theme interview's themes were individual mental effects, social effects of bullying, trauma, surviving, and services to support survival. The method of analysis was content analysis.

The results of the study will be used for developing their services, and for generating information on the role and importance of Valopilkku in the interviewees survival process as one of the forms of service.

Keywords: School bullying, experiences, coping, services

Sisällys	
1	Johdanto..... 7
2	Koulukiusaaminen..... 8
2.1	Kiusaaminen ilmiönä..... 9
2.2	Kiusaaminen tilastoissa..... 12
2.3	Kiusaamisen muodot..... 13
2.4	Kiusaamisen yksilölliset vaikutukset..... 15
2.5	Kiusaamisen yhteisölliset vaikutukset..... 18
3	Trauma..... 20
3.1	Traumatisoituminen..... 22
3.2	Kiusaaminen traumaattisena kokemuksena..... 22
4	Kiusaamisesta selviytyminen..... 23
5	Palvelut selviytymisen tukena..... 25
6	Opinnäytetyön toteutus..... 26
6.1	Tutkimuskysymykset..... 26
6.2	Kvalitatiivinen tutkimus..... 27
6.3	Teemahaastattelu..... 28
6.4	Sisällönanalyysi..... 29
6.5	Otos ja aineiston keruu..... 31
7	Tutkimustulokset..... 31
7.1	Kiusaamisen yksilölliset vaikutukset..... 32
7.1.1	Tunteet..... 32
7.1.2	Psyykkiset oireet..... 32
7.1.3	Fysiologiset oireet..... 33
7.1.4	Itsetuhoisuus..... 34
7.1.5	Ihmissuhteet..... 34
7.2	Kiusaamisen yhteisölliset vaikutukset..... 35
7.2.1	Luokka yhteisönä..... 35
7.2.2	Opiskelumenestys..... 36
7.3	Kiusaaminen traumana..... 36
7.3.1	Traumaoireilu..... 36
7.4	Selviytyminen..... 37
7.4.1	Luonteenpiirteet..... 37
7.4.2	Ulkoiset tekijät selviytymisen tukena..... 38
7.4.3	Toivo..... 38
7.4.4	Tarinan integroituminen..... 38
7.5	Palvelut selviytymisen tukena..... 39
7.5.1	Psykiatriset palvelut..... 39
7.5.2	Hoitopolku..... 40
7.5.3	Muut palvelut..... 40

8	Pohdinta.....	41
8.1	Eettisyys.....	43
8.2	Luotettavuus.....	44
8.3	Työelämän palaute.....	46
8.4	Jatkotutkimusehdotukset.....	46

1 Johdanto

Kiusaaminen on toistuvaa toista ihmistä vahingoittavaa toimintaa. Toiminnan voi jaotella fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen kiusaamiseen. Tekojen toistuvuus sekä tahallisuus, joiden motiivina on toisen loukkaaminen erottaa sen normaaleista ihmissuhderistiriidoista. Kiusattu on yleensä altavastajan roolissa, jolloin ylivalta näkyy usein henkisen tai sosiaalisen toimintakyvyn alueella. (Mitä kiusaaminen on? 2018.) Kiusaaminen edellyttää sille sopivan ympäristön. Toiminnalle pyritään etsimään syitä kiusatun erilaisuudesta, jolloin varsinaiset syyt kiusaamisen takaa jäävät usein tunnistamatta. (Hamarus, Holmberg- Kalenius, Salmi 2015, 20.)

Opinnäytetyön tavoitteena on perehtyä koulukiusattujen kiusaamiskokemuksiin. Haastattelun avulla kartoitetaan kiusaamisen kokemuksia yksilöllisesti. Kiusaaminen aiheuttaa eri tasoisia psyykkisiä oireita. Haastattelun avulla pyritään löytämään vastauksia, minkälaisia vaikutuksia kiusaamisella on ollut. Haastattelut edustavat yksilöllisiä kokemuksia, joita voidaan peilata tutkimuksissa todettuihin lyhyt- ja pitkäaikaisvaikutuksiin.

Kiusaamiskokemus voi muokata kiusatun elämää ja sen lisäksi tuottaa yksilölle henkistä kuormitusta. Sen voi ilmetä arvottomuuden kokemuksina tai oman identiteetin hämärtymisenä. Ihmisen identiteetti kehittyy lapsuudessa ja nuoruudessa merkittävästi, jolloin kiusaamisen seurauksena identiteetin kehittyminen voi häiriintyä. (Hamarus 2008, 32-33).

Haastatteluista saatua tietoa voidaan hyödyntää koulukiusattujen tukemisessa jatkossa. Tutkimus on toteutettu yhteistyössä Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkun kanssa. Haastateltavat ovat henkilöitä, jotka käyttävät heidän tukipalveluitaan tai omaavat kokemuksia, jota tutkimuksessa tutkitaan. Tutkimuksen on tarkoitus vastata kysymyksiin: miten koulukiusatut ovat kokeneet kiusaamisen vaikuttaneen heidän elämäänsä sekä mitkä ovat olleet kiusattujen selviytymiskokemukset. Yhtenä näkökulmana on huomioitu palveluiden merkitys selviytymisen tukena.

Valopilkku Oy alkoi kahden naisen projektina vuonna 2010. Toiminta alkoi ensin kokeilumuotoisena kahden vuoden ajan, mutta Ray:n rahoituksen myötä vuonna 2015, sen toiminta jatkuu edelleen. Nykyään se toimii Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskuksena Lahdessa, mutta auttaa myös valtakunnallisesti erilaisissa kiusaamiseen liittyvissä asioissa. Vertaistuen sekä keskusteluavun lisäksi Valopilkku Oy kouluttaa sekä luennoi ammattilaisia ympäri Suomen liittyen koulukiusaamisen teemoihin.

2 Koulukiusaaminen

Kiusaaminen on yleensä pitkäkestoista sekä pitkällä aikavälillä tapahtuvaa henkilöä haavoittavaa toimintaa. Toiminnan tavoitteena on sulkea henkilö yhteisön ulkopuolelle. Kokemus kiusatuksi tulemisesta on henkilön subjektiivinen kokemus. Kiusaamisen seurauksena kiusatun sekä kiusaajien välille syntyy valtaepätasapaino, joka mahdollistaa asetelman syntymisen sekä ylläpitää asemaa. (Höistad 2003, 79-80.)

Kiusaamisen tavoitteena on välillisesti pyrkiä saavuttamaan jotain hyötyä suhteessa yhteisöön. Se voi tarkoittaa oman sosiaalisen statuksen nostamista yhteisössä. Toiminnalla pystytään myös vaikuttamaan vertaisryhmän muihin jäseniin. (Salmivalli 1998, 31.) Toiminnalle sopivat olosuhteet ovat edellytys kiusaamisen esiintymiselle. Syynä voi olla toisen erilaisuus suhteessa muihin ikätovereihin. Yhteisöön asetetut arvot ylläpitävät tietynlaista normistoa, joista poikkeaminen voi synnyttää kiusaamista. Tyypillisesti kiusaamiseen hedelmällinen paikka on yhteisö, jonka kokoonpano on ennalta määrätty. Kiusaaminen on vallankäyttöä, josta ovat tietoisia kaikki ryhmän jäsenet. Sen muotoja voivat olla testaaminen, vaientaminen tai eristäminen. (Hamarus, Holmberg-Kalenius, Salmi 2015, 16.)

Vuorovaikutuksessa toisiinsa luodaan erilaisia lähestymistapoja. Mahdolliset vääränlaiset suhtautumismallit syntyvät herkästi yhteisön normeista poikkeaviin henkilöihin. Luokittelun myötä saatetaan joihinkin ryhmän jäseniin luoda leimoja huomaamatta sekä myös tietoisesti. Kiusatun toiminta voidaan kokea poikkeavana tai vääränlaisena ja negatiivinen huomio on muistutus yhteisössä vallitsevista normeista. (Hamarus ym. 2015, 20.)

Kiusaaminen voidaan ryhmitellä fyysiseen, henkiseen sekä sosiaaliseen kiusaamiseen. Fyysinen kiusaaminen on usein näkyvää toimintaa, johon lukeutuvat esimerkiksi lyöminen tai potkiminen. Henkinen kiusaaminen on sanallista, joka kohdistuu suoraan kiusattuun. Tämä voi ilmetä haukkumisena, nimittelynä, uhkailuna sekä kiristämisenä. Epäsuora kiusaaminen tapahtuu kiusatun kuulematta, jolloin voidaan levittää perättömiä juoruja toisesta tai luoda mielikuvia, jotka ylläpitävät kiusatun mainetta. Hiljaista kiusaamista ovat erilaiset ilmeet sekä eleet, jotka voidaan tulkita negatiivisävytteisiksi. (Hamarus 2012, 38.)

Vuorovaikutussuhteisiin voidaan vaikuttaa sosiaalisen kiusaamisen keinoin. Näitä keinoja ovat eristäminen yhteisöstä, kiusatun ystävien tai muiden luokkatovereiden kääntäminen kiusattua vastaan. (Hamarus 2012, 38.) Sosiaalista kiusaamista esiintyy nykyään yhä enemmän internetissä. Tapoja on monia, kuten yhteisistä ryhmistä poistaminen, erilaisten solvaavien ryhmien luominen, asiattomien kommenttien lähettäminen, perättömien puheiden tai

pilakuvien lähettäminen. Internet tuo kiusaamisen lähelle, se on vaivatonta ja sitä on vaikea paeta. Internet myös mahdollistaa anonyymiuden, jolloin tekijää on vaikeampaa saada selville ja useampien nimimerkkien takaa voi kommentoida useita kommentteja. Tutkimustulosten mukaan on vaihtelevaa, esiintyykö kiusaamista samanaikaisesti kasvokkain sekä sähköisesti. Nykyaikana tämä ilmiön on havaittu yleistyvän koko ajan. (Hamarus 2012, 39.)

Valtaepätasapainon huipulla pystyy hallitsemaan toista, jolloin puolustautuminen vaikeutuu. Se voi näkyä fyysisenä, henkisenä tai sosiaalisena vallan epätasapainona. (Hamarus 2012, 23.) Korkeampi sosiaalinen status mahdollistaa valtaepätasapaino syntymisen. Saavutetun suosion avulla, asemaa hyödynnetään sekä kyetään vaikuttamaan yhteisön mielipiteisiin. Ystäväpiiri on laaja, jolloin kiusaamiselle usein saadaan kannatusta. (Hamarus 2008, 12-13.) Puolustautuminen saattaa tuntua vaikealta, jopa mahdottomalta yhteisön vastarinnan edessä. Kaikkien ollessa yhtä vastaan on vaikea puolustautua, jolloin se herättää usein erilaisia tunteita, kuten syyllisyyttä sekä avuttomuutta. (Hamarus ym. 2015, 20-21.)

Ruumiillinen epätasapaino voi näkyä fyysisen kehityksen eroavaisuuksina. Pojilla fyysiseen kehitykseen saatetaan kiinnittää huomiota esimerkiksi pienikokoisuuden vuoksi. Tytöillä samainen ilmiö voi ilmetä kehitysvaiheiden eroavaisuuksina sekä niiden arvosteluna. Silloin voidaan kiinnittää huomiota toisen kehittyneisyyteen tai päinvastoin hitaampaan kehittyneisyyteen. (Hamarus 2008, 12.)

Kiusaaja kykenee hyödyntämään omaa luonnetta henkisessä vallankäytössä.

Temperamenttierot mahdollistavat henkisen ylivallan, jolloin usein ulospäinsuuntautuneempi hyödyntää ominaisuuttaan hiljaisemman kohteen kanssa. Puolustautuminen muuttuu haasteelliseksi, jos kiusatulla on luonteenomaista käyttäytyä kohteliaasti tilanteesta riippumatta. Hiljaisuus tai varautuneisuus saattavat tehdä kiusatusta helpon kohteen. (Hamarus 2008, 12.)

2.1 Kiusaaminen ilmiönä

Kiusaaminen on yleensä monien eri tekijöiden ylläpitämä ilmiö, jolloin kiusatun rooli ei ole tilannesidonnainen ja rooli säilyy huolimatta muista tekijöistä (Salmivalli 1998, 33).

Kiusaaminen vaikuttaa jokaiseen yhteisön jäsenen olemassa olevan roolin kautta. Tilannetta saattavat todistaa useat eri ihmiset, jotka osallistuvat joko aktiivisesti tai passiivisesti kiusaamiseen. (Salmivalli 1998, 46.)

Sosiaalisen roolin muodostuminen määrittyy suhteessa muihin vertaisryhmän jäseniin. Siihen vaikuttavat yhteisön jäsenien ihanteet sekä asenteet. Yksilö voi kyetä vaikuttamaan roolin valintaan kiinnittämällä huomiota omaan käyttäytymiseensä sekä tarvittaessa muokkaamaan sitä ryhmän ihanteiden mukaisiksi. Roolin valikoitumiseen vaikuttavat erilaiset tekijät. Ihmisellä voi olla erilaisia rooleja riippuen yhteisöstä. Aikaisemmat negatiiviset kokemukset helposti altistavat myös ihmisen ajautumaan samanlaisiin rooleihin, kun aikaisemminkin. (Salmivalli 1998, 49-50.)

Kiusaaminen näyttäytyy parhaiten tekojen tasolla. Se on kiusaamisen näkyvä muoto, josta jokainen yhteisön jäsen on tietoinen (Hamarus ym. 2015, 16). Sosiaalinen asema määritellään syntyneen maineen kautta. Määritellyn maineen avulla haetaan kiusaamiselle oikeutusta. Syyt saattavat olla pinnallisia, kuten ulkonäköön tai pukeutumiseen liittyviä. Sisäiset syyt liittyvät erilaisiin persoonallisuuden piirteisiin, kuten ujouteen, epävarmuuteen sekä muihin poikkeaviin tapoihin toimia. (Hamarus ym. 2015, 17.)

Kiusaamisen perimmäinen tarkoitus liittyy usein kiusaajaan itseensä sekä hänen motiiveihinsa. Kiusaaja pyrkii saamaan kiusaamisella itselleen hyötyä, joka voi tarkoittaa tietyn aseman saavuttamista, suosiota, aseman säilyttämistä tai muiden hyväksynnän saamista. Kiusaamisen todelliset syyt jäävät yleensä pimentoon. Kiusaamisen taustalla saattaa olla hyvin moninaisia ongelmia ja kiusaaminen saattaa herättää kiusaajassa myös erilaisia tunteita kuten pelkoa, syllisyyttä sekä häpeää. (Hamarus ym. 2015, 18.)

Kiusaaja kokeilee kiusaamisen vaikutusta yhteisöön, jolloin yhteisön reaktiolla on keskeinen merkitys sen jatkumiseen. Yhteisön reaktion lisäksi myös kiusatun reaktiolla on merkitystä. Kiusaamisen jatkumiseen vaikuttaa kiusatun reagoiminen kiusaamiseen. Kiusaamistilanteessa puolustautumattomuuteen voi olla useita eri syitä, jotka voivat liittyä kiusattuun itseensä, kuten temperamenttiin tai kiusaamisen aiheuttamiin tunnereaktioihin. Toiminnan yllätyksellisyys vaikeuttaa kiusaamiseen varautumista etukäteen. Kiusaaja kerää tietoa kiusatusta häneltä itseltään sekä lähipiiriltä. Tieto mahdollistaa kiusaamisen muotojen löytämisen sekä toiminnan jatkumisen. (Hamarus ym. 2015, 23.)

Kiusaamiseen liittyvässä ilmiössä on havaittu olevan uhri, kiusaaja, apuri, vahvistaja, puolustautuja sekä ulkopuolinen. *Uhri* on itse kiusaamisen kohde, johon negatiivinen toiminta kohdistuu. *Kiusaaja* on kielteisen toiminnan toteuttava sekä ylläpitävä henkilö. *Apuri* toimii kiusaajan vierellä ilman aktiivista teon aloittamista, mutta seuraa ja tukee toimintaa. *Vahvistaja* tukee kiusaamista antamalla sille myönteistä huomiota sekä kannustamalla kielteiseen toimintaan. *Puolustaja* on kiusatun puolella oleva, joka pyrkii puolustamaan kiusattua kiusaamistilanteissa sanomalla vastaan tai tukee kiusattua muilla keinoin.

Ulkopuolinen on sivustaseuraaja, joka ei halua olla osallinen kiusaamiseen, jolloin hän pysyttelee tilanteista ulkopuolisena. (Salmivalli 1998, 52.)

Leikkimielisen vitsailun sekä kiusaamisen raja voi olla häilyvä. Terveellä huumorilla pystytään luomaan yhdistäviä siteitä yhteisössä, mutta pahimmassa tapauksessa se on keino nolata sekä aiheuttaa julkista häpeää kiusatun kustannuksella toistuvasti. Huumorin taakse on myös helppo piilottaa toiminnan todellinen luonne. Se tekee myös kiusaamisen puuttumisen haastavaksi opettajalta tai muulta ulkopuoliselta. Opettajan reaktio toimintaan tulisi perustua objektiiviseen kantaan, jolloin kyetään näkemään toiminnan todelliset syyt osapuolten eduksi. (Hamarus ym. 2015, 25-26.)

Kiusaaminen on yleensä vallan väline, jolloin pyritään vaikuttamaan kiusattuun erilaisin keinoin. Vallankäytöllä pyritään osoittamaan kiusatulle hänen oma paikkansa, jolloin hänet arvotetaan alemmalle tasolle. Vallankäyttöä voivat olla suorat ja epäsuorat tavat, kuten erilaiset äänensävyt, ilkeiden sanojen ääneen lausuminen, ilmeet sekä eleet tai vaientaminen. Toiminnalla muistutetaan kiusattua, että hänellä ei ole oikeutta tuoda itseään julki. Omana itsenä olo ei tällaisessa tilanteessa ole mahdollista. Erilaisuuden korostamista käytetään yhteisöstä sulkemisen perusteina, jonka johdosta kiusatun elämänpiiri kapenee sekä kiusaamiselle saadaan oikeutus. (Hamarus ym. 2015, 27.)

Pitkittyneessä kiusaamisessa on tyypillistä tietyt rutiinit sekä rituaalit. Kiusaamista toteutetaan toistuvasti samalla tavalla, jolloin kiusaajayhteisön on helppo toteuttaa sitä. Kiusatulle voidaan erilaisten keinojen avulla luoda leimoja. Ne voivat olla tietyissä tilanteissa esiintyvät huutelut sekä hokemat, jotka toistuvat samoina. (Hamarus ym. 2015, 29.) Kiusaaminen voidaan myös ajoittaa siten, että kiusaamista tapahtuu siellä missä sitä ei pystytä todentamaan eikä sitä kautta siihen pystytä puuttumaan, esimerkiksi koulumatkat, välitunnit, sekä tuntien alut, jossa opettajia tai muita aikuisia ei ole läsnä. (Hamarus ym. 2015, 31.)

Kiusaamisen kautta kiusatulle välittyy tietynlainen maine, jolloin erillisyyden kokemus vahvistuu. Eroavaisuudet ovat yleensä yhteisön normeista poikkeavia. Leimaavia asioita voivat olla ulkonäkö, harrastukset, erikoiset mielenkiinnonkohteet sekä luonteenpiirteet. Eroavaisuutta käytetään kiusaamisen välineenä, jolloin erilaisuudesta tulee vältettävä, jopa pelottava asia. Kiusattua tarkastellaan suurennuslasin läpi, jolloin erilaisuus määrittää hänet eri asemaan kuin muut yhteisön jäsenet. (Hamarus ym. 2015, 32.)

2.2 Kiusaaminen tilastoissa

Valtakunnallinen kiusaamisen kartoitus Suomessa tapahtuu vuosittain Kouluterveyskyselyn avulla. Kouluterveyskysely on suunnattu 4. ja 5. luokan opiskelijoille, yläkouluikäisille, ammatillista koulutusta opiskeleville sekä lukiolaisille. Kouluterveyskysely tutkii lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvoinnin tasoa, jossa tarkastelun kohteena on kaikki hyvinvointiin liittyvät osa-alueet. Tuloksia voidaan tarkastella maakunta tai valtakunnallisella tasolla. (Kouluterveyskysely 2017.)

Vuonna 2017 teetetyn kouluterveyskyselyn mukaan hyvinvoinnin erot näkyivät eri koulutusasteilla. Tuloksista selviää, että hyvinvoinnissa tapahtuu selkeää muutosta lasten siirtyessä yläluokille. Alakouluikäisten kouluviihtyvyys sekä osallisuus yhteisöön tutkimustulosten mukaan havaittiin paremmiksi. (Kouluterveyskysely 2017.)

Kiusaaminen kohdistuu yleensä poikkeaviin ominaisuuksiin. Kiusaamista, joka liittyi henkilön ulkonäköön, sukupuoleen, etniseen taustaan, kielitaitoon, vammaisuuteen, perheeseen tai uskonnolliseen vakaumukseen kokivat eniten yläluokkalaiset (24%). Alaluokkalaisilla vastaava luku oli 19 %. Lisäksi toisen asteen koulutuksen tuloksissa oli eroavaisuuksia, jossa ammattiin opiskelevien keskuudessa kiusaamista havaittiin enemmän (13%). Lukiolaisilla vastaava luku oli hieman pienempi 11%. (Kouluterveyskysely 2017.)

Kiusaamiseen vaikuttaa myös henkilön yleinen asema yhteiskunnassa. Eriarvoisuutta kokevat sijoitetut, toimintarajoitteiset sekä ulkomaalaistaustaiset henkilöt, joiden on tutkimuksen mukaan havaittu tulevansa kiusatuksi 40 %. Haastavaa heillä on yhteisöön mukaan pääseminen sekä syrjiminen. Näiden piirteiden edustajat kokevat enemmän yksinäisyyden sekä ulkopuolisuuden tunteita. (Kouluterveyskysely 2017.)

Kiusaamisen on havaittu laskeneen viimeisen kymmenen vuoden aikana yläluokilla. Ilmiö on näkynyt etenkin poikien keskuudessa vähentyneen kiusaamisen kautta. Lisäksi sukupuolierot ovat kaventuneet. Pojat kokivat kiusaamisen yleisempänä kuin tytöt kaikki ikäryhmät huomioon otettuna. (Halme, Redman, Ikonen, Rajala 2017, 13.)

Kiusaamisen ehkäisemiseen sekä puuttumiseen vaikuttavat kuinka tietoisia koulun henkilökunta on sen esiintyvyydestä. Edelleen ainoastaan osa kiusaamistapauksista tulee aikuisen tietoon. Kiusaamisen ehkäisyyn sekä sen loppumiseen tärkein keino on tehokas kiusaamiseen puuttuminen. Myös tapauksen läpikäymisen jälkeen on hyvä varmistaa, että toiminta on todellisuudessa loppunut. Tulokset vaihtelevat kuinka lapset ja nuoret kokevat kertomisen vaikuttaneen tilanteeseen. Aikuiselle kertomisen jälkeen 17 prosenttia 4. ja 5. luokkalaisista lapsista kokivat, että kiusaaminen jatkui tai pahentui aiemmasta tilanteesta. Yläkoulussa huomattavasti useampi koki kiusaamisen pahentuneen. (Halme ym. 2017, 13.)

Koulukiusaamisen esiintyvyydessä on havaittavissa myös alueellisia eroja. Vähiten viikoittaista kiusaamista koettiin Kainuussa, jossa yläkouluikäisten keskuudessa sitä esiintyi 3 %. Luku on huomattavasti alhaisempi kuin muualla Suomessa. Huomattavasti muuta maata yleisemmin kiusaamista koettiin Kymenlaaksossa (6,9 %), Pohjois-Karjalassa (6,5 %) ja Satakunnassa (6,5%). Maakuntien sisäiset erot vaihtelivat keskenään. (Halme ym. 2017, 13.)

Nettikiusaamisen yleisyyden tutkimiseen liittyy erilaisia tekijöitä, jotka eivät välttämättä anna luotettavaa kuvaa todellisuudesta. Kiva Koulu -hanke tutki vuonna 2014 kyselyssään nettikiusaamisen yleisyyttä. Kyselyyn vastasi 200 000 oppilasta 4.-9. luokilta. Nettikiusaamisen kohteeksi joutuneita vastaajista oli 2,8 %. (Kauppinen & Tamminen 2015.)

Salmivallin mukaan (Helsingin Sanomat 2015) kiusaaminen on oletettua harvinaisempaa. Tutkimuksen luotettavuus ei ole täysin ongelmaton, sillä tutkimukseen ei ole vielä muodostunut toimivaa sekä luotettavaa tapaa tutkia. Ongelmana Salmivallin mukaan (Helsingin sanomat 2015) on lisäksi myös kysymysten asettelu, jolla pystytään liikaa johdattelemaan kyselyyn vastaajaa. Määrittelyä helpottaa, kun kiusaaminen rajataan tietynlaiseen toimintaan. Rajan vedon ollessa puutteellinen tai tapauskohtainen on vaikeaa saada rehellistä kuvaa tilanteesta ja kiusaamiskäsite voidaan antaa herkemmin. (Kauppinen & Tamminen 2015.)

2.3 Kiusaamisen muodot

Henkinen kiusaaminen eli sanallinen kiusaaminen on toisen loukkaamista esimerkiksi nimittelemällä, puhumalla henkilöstä henkilön kuulematta, pilkkaamista tai imitointia sekä huomauttelua kiusatun ulkoisesta olemuksesta. Se saattaa olla helposti havaittavissa sekä yhteisön tiedossa, mutta senkin muodot saattavat olla moninaisia, jolloin sen tunnistaminen voi olla vaikeaa. (Höistad 2003, 82.)

Henkiseen kiusaamiseen lukeutuu myös erilaisten sanallisten kommenttien lähettely muilla keinoin kuin sanomalla. Näitä tapoja ovat erilaisten viestien lähettely puhelimitse tai sosiaalisen median kautta voidaan levittää perättömiä juoruja ja asettaa näin ollen kiusattu sanomisillaan tai teoillaan epäedulliseen valoon. (Höistad 2003, 82.)

Hiljainen kiusaaminen liittyy vahvasti henkiseen kiusaamiseen. Se on usein erittäin hienovaraista ja toiminnan havaitseminen vaatii tarkkaavaisuutta. Epäsopivaa toimintaa voivat olla katsekontaktin välttäminen tai tuijottaminen, erilaisten ilmeiden sekä eleiden luominen, ruumiinkielellä lähetetyt viestit, kuten selän kääntäminen tai toisen kohteileminen kuin ilmaa. (Hamarus 2003, 80.)

Ruumiillinen kiusaaminen on silmämääräisesti kaikista selkein huomata. Fyysisestä kiusaamisesta jää usein jälkiä, kuten ruhjeita, haavoja tai mustelmia. Tyypillisesti sitä esiintyy ala-asteikäisten poikien keskuudessa. Kiusaaminen voi olla suoranaista sekä helposti havaittavaa, kuten lyömistä tai potkimista. Se voi myös olla epäsuoraa, kuten ohimennen tönäisyä, tavaroiden piilottamista sekä varastamista. Sitä tapahtuu yleensä silloin, kun aikuisia ei ole läsnä, esimerkiksi tuntien alut, välitunnit sekä koulumatkat. (Höistad 2003, 85.)

Fyysinen kiusaaminen saattaa alkaa äkillisesti ilman selkeää motiivia tai laukaisevaa tekijää. Väkivaltaisuuden turvautuminen saattaa liittyä myös johonkin aiempaan välikohtaukseen, jonka selvittäminen kärjistyy fyysiseksi. Äkillinen fyysinen kontakti on yleensä rajumuotoista ja sen seurauksia voidaan pitää vakavina. Väkivaltaisuus saattaa kertoa kiusaamisen pahentumisesta fyysiseksi. Silminnäkijöiden on helppo todistaa kiusaamista, sillä se on usein näkyvää. Tekojen ajoittaminen silloin, kun aikuista valvontaa ei ole saattaa tehdä siitä kuitenkin haastavaa. Fyysisen välikohtauksen syynä saattaa olla asioiden eskaloituminen pitkällä tähtäimellä. (Hamarus 2008, 54-55.)

Fyysisen kiusaamisen taustalle löytyy yleensä aina motiivi, jolla kiusaaja perustelee omaa oikeuttaan käydä päälle. Se voi syntyä hyvin pienestä, kuten erimielisyyksistä tai sitä voidaan pitää eräänlaisena rangaistuksena sopimattomasta toiminnasta, kuten kiusaajaan kohdistuvasta kritiikistä tai kiusaajan tuntiessaan oman asemansa uhatuksi. Kiusaaja ei välttämättä hallitse omaa tunneilmaisuaan, vaan purkaa sen väkivaltana. Fyysinen kiusaaminen voidaan toteuttaa julkisella tavalla, jolloin sillä voidaan luoda pelon ilmapiiriä yhteisön keskuuteen. Sillä voidaan pyrkiä myös vahvistamaan omaa asemaa yhteisössä tai pelätään itse joutuvansa kiusaamisen kohteeksi. Yleensä tappelun syyksi ei vaadita välttämättä suurtakaan syytä, mutta sen aloittaminen on aina perusteltu, joko pienemmällä tai suuremmalla syyllä. (Hamarus 2008, 55-56.)

Nettikiusaaminen on yleensä jatkoa koulussa tapahtuvalle kiusaamiselle. Se voi myös esiintyä omana ilmiönään. Henkinen kiusaaminen ja nettikiusaaminen ei lopulta eroa muutoin, kuin sen toteutusympäristöltään. Se on tarkoituksellista toisen mielen pahoittamista erilaisin negatiivisin kommentein, kuten pilkkaamalla tai uhkailemalla netin välityksellä. Se on mahdollista kaikkien erilaisten sähköisten viestimien kautta, kuten sähköpostin, kännykän, erilaisten foorumeiden sekä chattien välityksellä. Nykyään nettikiusaamisen yhtenä muotona pidetään somekiusaamista, joka tarkoittaa eri sosiaalisten medioiden kautta tapahtuvaa kiusaamista, kuten Facebookin, Instagramin, Snapchatin sekä WhatsAppin kautta. (Nettikiusaaminen 2017.)

Sähköisen kiusaamisen muodot ovat moninaiset riippuen toteuttavasta ympäristöstä. Kiusaamisen muotoina voidaan pitää juorujen levittämistä, ilkeää kommentointia, seksuaalissävyytteisiä viestejä sekä häirintää. Erilaisten ryhmien luomisella kiusaamista voidaan toteuttaa joko kiusatun ollessa osana ryhmää tai suljettuna sen ulkopuolelle. (Nettikiusaaminen 2017.)

Kiusaamisen erityispiirteinä voidaan pitää sitä, että sähköinen ympäristö mahdollistaa anonyymiuden, toistuvuuden sekä helpon toteuttamisen. Helppo toteuttaminen myös mahdollistaa entistä vakavamman kiusaamisen, sillä kirjoittamalla on helpompi ilmaista itseään ilman suodatinta. Nettikiusaamisen vaikutuksia lapseen tai nuoreen ei saisi vähätellä, sillä on rinnastettavissa kasvokkain kiusaamiseen. (Nettikiusaaminen 2017.)

2.4 Kiusaamisen yksilölliset vaikutukset

Tutkimuksen mukaan kiusatuksi joutuneella on korkeampi riski altistua erilaisille mielenterveysongelmille aikuisiällä. Negatiiviset vaikutukset ulottuvat eri elämän osa-alueille lyhyt- sekä pitkävaikutteisina. Lyhytaikaiset ja välittömät kokemukset ovat ahdistus, masennus sekä itsetunnon heikkeneminen. Pidemmän aikavälin vaikutukset saattavat näkyä masennuksen ja ahdistuksen kehittymisenä mielenterveyshäiriöiksi. (Journal of Community Health Nursing 2017.)

Mielenterveyshäiriöt voivat linkittyä vahvasti koulukiusaamiskokemuksiin. Häiriöt voivat vaihdella eri vakavuusasteiden välillä. Se voi myös näkyä itsetuhoisena käytöksenä, jolloin henkilö satuttaa itseään vahingollisella käytöksellä sekä vakavammassa tapauksissa suunnittelee itsemurhaa. Vaikutukset saattavat näkyä myös ihmisen toimintakyvyn alueilla, kuinka suoriutuu opiskelusta tai työelämästä. Tutkimuksen mukaan on havaittu entisten koulukiusattujen alisuoriutuvan sekä päätyvän helpommin alhaisempiin koulutuksiin. (Journal of Community Health Nursing 2017.)

Kiusaamisesta syntyvät tunteet voivat olla hyvin moninaisia. Se voi aiheuttaa häpeää, syyllisyyttä, pelkoa, arvottomuuden tunteita, vaikeuksia luottaa ihmisiin sekä masennusta. Kiusaaminen jättää lähes aina jonkinlaisen jäljen. Tähän vaikuttavat kiusaamisen kesto, intensiivisyys sekä se minkälaisia voimavaroja yksilöllä on ollut käytössä. Tapahtuneesta esiin nousseet tunteet saattavat näyttäytyä eri tavoin ja vaiheissa elämää. (Hamarus ym. 2015, 50.)

Kiusaaminen latistaa ihmisen itsetuntoa, joka vaikuttaa kykyyn toimia erilaisissa tilanteissa. Itseluottamus saattaa olla joillakin osa-alueilla parempi tai siihen saattaa liittyä tilannesidonaisuutta. Itsetunnon heikkenemisellä voi olla laaja-alaiset vaikutukset elämään. Ihminen ei välttämättä osaa iloita onnistumisista, sillä huonontunut itsetunto estää näkemästä myönteisiä puolia asioissa. Kiusaajan ollessa läsnä kiusattu ei välttämättä kykene tai uskalla toimia omana itsenään tai antaa itsestään parasta mahdollista. (Kaski & Nevalainen 2017, 19.)

Itsetunnon huonontuessa toimiminen eri elämänosa-alueilla vaikeutuu. Vaikutukset näkyvät etenkin sosiaalisessa toimintakyvyssä. Sosiaaliset tilanteet saattavat muodostua haasteellisiksi ja vuorovaikutustilanteissa voi syntyä erilaisia ylilyöntejä. Ihminen voi tulkita sanoja sekä tekoja eri tarkoitukseen viittaviiksi, kun mitä toinen ihminen on niillä todellisuudessa tarkoittanut. Tämä vahvistaa negatiivisten asioiden vaikutusta kiusattuun sekä lisää ahdistusta ihmissuhteissa. Sosiaaliset suhteet sisältävät vakuuttelua sekä riitoja, jotka syntyvät väärinkäsityksistä. Negatiivisen kierteen vuoksi suhteen laatu kärsii. Ihminen kokee olonsa turvattomaksi luottamukseen liittyvistä vaikeuksista johtuen. (Kaski & Nevalainen 2017, 22.)

Suhteet muihin ihmisiin toistavat usein samoja lainalaisuuksia; ne ovat usein lyhyitä sekä luottamuksen osoittaminen on vaikeaa. Käytös voi olla tiedostamatonta, eikä sen syytä välttämättä tunnisteta. Toisten ihmisten on vaikea ansaita luottamusta, sillä on kykenemätön irrottamaan traumoja erilleen nykyhetkestä. Hänen saattaa olla vaikea uskoa ihmisten osoittamia myönteisiä tunteita. Negatiivinen ennakoiva toiminta lisää myös suhteen päättymisen riskiä ja siten se saattaa toimia itseään toteuttavana ennustuksena. Sitoutumispelko voi myös estää suhteiden muodostumista tai suhteita ei koskaan uskalla viedä pidemmälle. Tunnekokemuksia pyritään hallitsemaan, sillä odotusten luominen saattaa tuottaa pettymyksen. Pettymyksen kokemus voi olla niin kivulias, että ihminen pyrkii välttämään sitä tunnetta loppuun asti. Kiusattu saattaa kerätä ympärilleen muutamia ihmisiä, joihin hän kykenee luottamaan. Laajemman verkoston ylläpitäminen saattaa tuntua vaikealta. (Kaski & Nevalainen 2017, 29-30.)

Kiusaamisesta johtuvaa oireilua voi olla vaikea tunnistaa tai ne saatetaan diagnosoida muiksi mielenterveyden ongelmiksi. Erilaisten ongelmien tai häiriöiden yhtenä taustatekijänä saattaa olla kiusaaminen. Tunteet voivat herätä myös myöhemmin, jolloin laukaisevana tekijänä voi olla esimerkiksi kiusaamista muistuttava tekijä. Tilanteita saattavat olla esimerkiksi uudelleen kiusatuksi tuleminen tai oman lapsen joutuminen koulukiusatuksi. (Hamarus ym. 2015, 50.)

Kiusaaminen voi vaikuttaa ihmisen tapaan käyttäytyä sekä kuinka toimii sosiaalisissa tilanteissa. Häpeä saattaa leimata ihmistä, jolloin syntyy kokemus, ettei ole riittävän hyvä sellaisenaan. Kokemus voi synnyttää myös halun muuttaa itseään tai miellyttää muita ihmisiä tullakseen hyväksytyksi. Tuomitukseksi tuleminen ja vääränlaiseksi leimaaminen aiheuttavat ihmiselle kokemuksen, ettei ole riittävä omana itsenään. Häpeän tunne voi vaikuttaa koko persoonallisuuteen, jolloin sillä on elämänlaatua laskeva vaikutus. (Höistad 2003, 24.)

Kokemusten vuoksi ihminen saattaa herkästi ajatella muiden mielipiteitä. Ihminen voi kokea pelottavana toimia omana itsenään. Muiden miellyttäminen voi johtaa siihen, että toimii aina ulkoisten tekijöiden sanelemana. Identiteetti saattaa rakentua aina uudestaan ympärillä olevan yhteisön mukaan. Identiteetti on tässä tapauksessa jatkuvassa muutoksessa, jolloin roolia haetaan joka kerta uudestaan. Vaarana on kadottaa lopullisesti oman identiteettinsä. Muiden miellyttäminen altistaa myös hyväksikäytölle. Ihminen voi päätyä tekemään palveluksia, joista ei hyödy ollenkaan ja pahimmassa tapauksessa, joista on haittaa itselleen. (Hamarus ym. 2015, 58.)

Kiusaaminen kokemuksena saattaa herättää myös syyllisyyden tunteita yksilössä. Se voi syntyä syyllisyydestä omia tunteitaan kohtaan. Saattaa olla, että ei tule kohdatuksi tai kuulluksi omissa tunteissaan. Tämänkaltaiset uskomukset voivat suojella myös pettymyksiltä. Ympäristön rooli on merkittävä, mitä tulee tapahtuneista heränneiden tunteiden käsittelyyn. Kiusattu saattaa myös itse vähätellä omia kokemuksiaan sekä tunteita, joka on yksi mielen keino suojautua. Vaikeiden tunteiden kieltäminen saattaa helpottaa sen hetkisten tunteiden käsittelyä, mutta pidemmällä tähtäimellä se tuottaa ihmisille suurta henkistä kärsimystä. (Höistad 2003, 24.)

Asioiden läpikäyminen on merkittävä henkisen hyvinvoinnin kannalta, sillä ne vähentävät elämää rajoittavia tekijöitä. Tunteiden läpikäyminen ennaltaehkäisee vihan tai katkeruuden tunteiden pitkittymistä sekä lopulta mahdollistavat anteeksiannon. (Hamarus 2012, 95.) Kielteiset tunteet saattavat kummuta niistä asioista, mistä on kiusaamisen vuoksi joutunut luopumaan. Elämänpiiri sekä -laatu on saattanut kaventua ja sen jälkivaikutukset saattavat vaikuttaa elämään vielä tulevaisuudessakin. Myönteisinä jälkivaikutuksina voivat olla oman itsevarmuuden tai pystyvyyden vahvistuminen. Se edellyttää tapahtuneen näkemistä myönteisessä valossa, itseään kasvattavana tekijänä. (Hamarus 2012, 96.)

Kiusaajaa kohtaan luonnollisesti koetaan vaihtelevasti erilaisia negatiivisia tunteita. Se voi näkyä tietynlaisena käytöksenä, joka voi näyttäytyä välttelemällä tai tottumalla saamaansa kohteluun. Välttelykäyttäytymisen tarkoituksena on suojata haavoittavilta kokemuksilta välttämällä tilanteita, jossa saattaisi kohdata kiusaajansa. Kohtaaminen voi nostattaa samoja tunteita, kun ajankohtana, jolloin tuli henkilön kiusaamaksi. Tämänkaltaisten tunteiden

herätessä on tärkeää pohtia tunteiden heräämisen syitä sekä työstämään tunteiden voimakkuutta. Omien tunteiden syntymiseen ei voida mitään, mutta suhtautumistapaan kyetään vaikuttamaan tunteidenhallinnan keinoin. Lempeästi tarkastellen omia syntyviä mielikuvia, voi kuitenkin löytää ratkaisuja, joiden avulla voi irrottautua sisällä olevasta inhosta. (Hamarus 2012, 96.)

Kiusaaminen aiheuttaa usein myös yksinäisyyden tunnetta. Yhteisön ulkopuolelle jääminen sekä erilaisuuden tunne vahvistavat kokemusta. Ulkopuolisuuden tunne syntyy siitä, ettei edusta samaa mitä muut yhteisön jäsenet edustavat, näitä asioita ovat muun muassa erilaiset arvot, asenteet sekä ihanteet. Yksinäisyyden tunteet heräävät silti, vaikka kiusatulla olisikin oma yhteisö ympärillään. Kokemuksista heräävät tunteet sekä ahdistus saattavat tuntua sellaisilta, ettei kukaan muu pysty niitä ymmärtämään. Tunne voi jatkua myös myöhemmässä elämässä. (Kaski & Nevalainen 2017, 34-35.)

Kiusaaminen voi olla myös yksi mielenterveyshäiriöiden taustatekijä, kuten masennuksen. Masennuksen kehittymiseen vaikuttavat useita muita tekijöitä, kuten perinnöllinen alttius, temperamentti sekä haavoittavat elämäkokemukset. Ihminen voi käpertyä hetkellisesti itsensä sisälle, jolloin tunteet saattavat herättää voimakasta ahdistusta. Mielialan ollessa matalalla myös muu toimintakyky kärsii. Paha olo voi näyttäytyä nuorilla ulospäin erilaisena oireiluna, kuten levottomana käytöksenä sekä häiriökäyttäytymisenä. Paha olo voi myös kääntyä sisään, jolloin nuori voi purkaa pahaa oloaan esimerkiksi viiltelemällä tai muulla itsetuhoisella käyttäytymisellä. (Kaski & Nevalainen 2017, 31-33.)

Nuorten itsemurhien on havaittu liittyvän koulukiusaamiseen joko suoranaisesti tai epäsuorasti. Itsemurhatilaston laskussa on kiinnitetty huomiota siihen, että samanaikaisesti koulut ovat aktiivisesti puuttuneet koulussa esiintyvään kiusaamiseen. Kiusaamisen puuttumiseen on koettu vaikutusta itsemurhatilastojen laskuna. Koulukiusaamiskokemukset voivat olla taustalla myös vanhempien ihmisten masennukseen, jolloin erilaiset laukaisevat tekijät voivat saada kokemukset uudelleen pintaan. (Kaski & Nevalainen 2017, 31-33.)

2.5 Kiusaamisen yhteisölliset vaikutukset

Sosiaalisen identiteetin kehittymisen kannalta on tärkeää, että ihmisellä on myönteisiä kokemuksia ihmissuhteista. Se luo pohjan sosiaaliselle toimimiselle aikuisiällä sekä helpottaa eri yhteisöissä roolin ottamista sekä lisää hyvinvointia. Sosiaalisissa suhteissa voi kasvaa myönteisesti sekä turvallisesti ihmisenä ja ne lisäävät kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Salmivalli 2005, 42.)

Sosiaalinen identiteetti yhdistää ihmisiä yhteisön sisällä, jonka lisäksi ihmisellä on yksilöllinen henkilökohtainen identiteetti, joka erottaa hänet omaksi yksilökseen. Identiteetti muovautuu suhteessa ryhmään, jossa yksilö on osallisena. Jos ihminen kokee kielteisenä hänen osallisuutensa, hän pyrkii muovaamaan omaa käytöstään ryhmän edellyttämällä tavalla. Identiteetin lisäksi se linkittyy vahvasti hyvään itsetuntoon sekä omanarvon tunteeseen. Huono itsetunto estää ihmistä näkemästä koko potentiaaliaan, vaan näkee asiat ennemminkin negatiivisesta näkökulmasta. Negatiivinen tapa katsoa asioita vaikuttaa myös mielialaan sekä suoriutuskyykyyn, jolla suoriutuu elämän eri osa-alueilla. (Hamarus 2008, 76.)

Sosiaalinen asema perustuu vaikutelmaan, joka muodostuu melko nopeasti yhteisön muodostuessa. Vaikutelma perustuu usein henkilöstä saatuun ensivaikutelmaan. Yleensä yhteisössä nousevat esille ihmiset, jotka ovat ulospäinsuuntautuneita sekä osaavat tuoda itseään esille. Heidän vastakohtanaan ovat sisäänpäin suuntautuneet ihmiset, jotka enemmän vetäytyvät sosiaalisissa tilanteissa. (Salmivalli 1998, 18.)

Koulukiusatuiksi yleensä valikoituvat yksilöt, joilla on huono itsetunto. Kiusatut yleensä kokevat itsensä vähemmän älykkäiksi sekä viehättäviksi verrattuna muihin ikätovereihin. Heillä on taipuvaisuutta ahdistuneisuuteen sekä usein ovat muita hiljaisempia ja sisäänpäin suuntautuneita. Kiusaamista ei voida välttämättä perustella täysin luonteeseen liittyvien seikkojen kautta, sillä kiusaaminen voi myös vahvistaa jo olemassa olevia piirteitä kiusatussa. (Salmivalli 1998, 103.)

Kouluyhteisön jäsenillä on oma rooli yhteisön jäsenenä. Oman aseman määräytymiseen vaikuttavat yksilön ominaisuudet. Sosiometrisen tutkimuksen avulla on pyritty selvittämään luokkayhteisössä vallitsevia valtasuhteita. Tutkimuksessa on pyydetty luokkalaaisia nimeämään jäsenet, joista pitää eniten ja joista pistää vähemmän. (Salmivalli 2005, 28.) Sosiometrinen asema kuvaa yhteisön jäsenen asemaa yhteisössä. (Salmivalli 2005, 34.) Yhteisöstä pystytään nimeämään suositut, huomiotta jätetyt tai ristiriitaisessa asemassa olevat. (Salmivalli 2005, 28.)

Tutkimuksen mukaan suositut lapset ovat luonteeltaan ulospäin suuntautuneita sekä sosiaalisia. He kykenevät myönteisiin ihmissuhteisiin, sillä osaavat tuoda itseään enemmän esille. Ihmiset, jotka saavat vähiten luokkalaisiltaan positiivista huomiota usein ovat sisäänpäin suuntautuneita. Sisäänpäin suuntautuneisuus jakautuu vielä kahteen pääluokkaa, jossa taipuvaisuutta on joko aggressiivisuuteen tai vetäytyvyyteen. Käytöksen suuntautumiseen vaikuttavat temperamentin lisäksi myös lapsen ikä. Nuoremmilla lapsilla on havaittu esiintyvän enemmän aggressiivista käyttäytymistä kuin nuoruusikäisillä. Myös nuoruusiällä aggressiivisuuden esiintyminen lisääntyy, jos yhteisö on antanut sille hyväksynnän. (Salmivalli 2005, 28.)

Koulukiusaamiseen reagointi kiusatuilla on havaittu erään tutkimuksen mukaan jakautuvan kolmeen eri tyyliin, jotka ovat väkivallalla vastaaminen, avuttomuuden tunteet tai välinpitämättömyys. Tytöillä selviytymiskeinot olivat yleisimmin kokemukset siitä, ettei kykene vaikuttamaan tilanteeseen tai välinpitämätön asenne tilanteen kestämisen helpottamiseksi. Luvut jakautuivat siten, että avuttomuutta kokivat 39% ja välinpitämättömyyttä 36,4 %. Pojat turvautuvat tyttöjä useammin väkivaltaan, pojista heitä oli 38,2 %. (Salmivalli 1998, 107.)

Kiusaamisen vaikutukset heijastuvat koko yhteisöön, jossa sitä esiintyy. Se vaikuttaa yhteisössä vallitsevaan ilmapiiriin sekä suhteisiin yhteisön jäsenien välillä. Yksilön jäsenet voivat piilottaa ominaisuuksia, joista saattaa joutua kiusaamisen kohteeksi. Jos esimerkiksi hyvä koulumenestys on syynä toisen syrjintään, voi se johtaa siihen, ettei omaa koulumenestystään uskalla tai edes halua tuoda julki muiden keskuudessa. Se vaikuttaa keskeisesti oman aktiivisuuden esille tuomiseen sekä kouluviihtyvyyteen. (Hamarus 2008, 76.)

Oppimisympäristö myös vaikuttaa siihen kuinka mukavaksi olonsa kokee yhteisössä. Oman toiminnan jatkuva jännittäminen sekä oman toiminnan kontrolloiminen estää ihmistä käyttämästä koko potentiaaliaan. Kontrollin myötä positiivinen suhtautuminen itseensä sekä opiskeluun vähenee, jolloin ihmiselle syntyy ahdistusta. Ahdistuksen myötä koulussa käyminen saattaa vaarantua, jolloin poissaolojen määrä voi lisääntyä. Poissaolojen kertyessä voi olla vaikeaa pysyä mukana muun ryhmän mukana, jolloin opiskelumenestys voi kärsiä. (Hamarus 2008, 76.)

Kiusaamisen kierteen katkaiseminen onnistuu ainoastaan siten, että koko yhteisö sitoutuu olematta kiusaamatta. Silloin kiusaaminen ei saa tilaa ja kiusaaminen saadaan lopetettua. Voidaan kuitenkin kokea helpommaksi mukautua yhteisön toimintaan, sillä kiusaamisen kohteeksi tuleminen aiheuttaa pelkoa yhteisössä. Ulkopuolisen puuttuminen kiusaamiseen voi sivusta seuraajienkin mielestä tuntua ahdistavalta. Kiusaamisesta syntyy yhteisön välillä normi, jonka säännöstöä yhteisön jäsenet noudattavat. Kynnys kertoa kasvaa sen pelossa, että kertomisesta rangaistaan, pahimmillaan erotetaan ryhmästä tai joutuvat itse kiusaamisen kohteeksi. (Hamarus 2008, 76.)

3 Trauma

Trauma syntyy jonkun tapahtuman seurauksena, jolloin ihmisen käytössä olevat voimavarat ovat riittämättömät. (Kaski & Nevalainen 2017, 93). Ihminen kokee tapahtuman seurauksena avuttomuuden sekä pelon tunteita. Tilanne aktivoi ihmisessä fyysisiä reaktioita, kuten sydämen tykytystä, pulssin tihenemistä tai hengen salpautumista. (Poijula 2007, 41.)

Traumaattisen kokemuksen jälkeen esiintyy välittömiä oireita, jotka voivat ilmetä vierauden tunteina sekä tietoisuuden hämärtymisenä eli dissosiativisuutena. Dissosiativisuus traumaattisen tapahtuman jälkeen on todettu lisäävän riskiä stressihäiriön kehittymiseen. Dissosiaatio tarkoittaa ajan ja paikan tietouden kadottamista, ikään kuin toiseen todellisuuteen menemistä. Sen tehtävänä on suojata mieltä traumaattiselta kokemuksesta ja sitä kuvataan usein eräänlaisena ruumiista irtautumisen kokemuksena. Tämä on tyypillistä etenkin tilanteissa, jotka ovat herättäneet voimakasta pelkoa ihmisessä. (Pojjula 2007, 50.)

Yksittäiset tai toistuvat traumatapahtumat voivat altistaa traumaperäisen stressihäiriön kehitykselle. Tilanne jää ihmisen muistiin, jolloin samankaltaiset tilanteet voivat laukaista samankaltaisen reaktion, kun trauman tapahtumahetkellä. Traumaperäisestä stressihäiriöstä voidaan puhua silloin, jos oireilua jatkuu yli kuukauden. Silloin mieli ei ole onnistunut käsittelemään tapahtunutta, vaan se tuntuu edelleen uhkaavalta. Näissä tapauksissa toipuminen keskeytyy ja se alkaa vaikuttaa, kuinka ihminen suoriutuu eri elämän osa-alueilla. (Pojjula 2007, 42.)

Trauman kehittymiseen vaikuttavat monenlaiset eri tekijät. Traumaperäiset stressioireet ovat yleisiä mieltä järkyttäneen tapahtuneen jälkeen. (Pojjula 2007, 43.) Tapahtuma saattaa välittömästi herättää akuutteja oireita, kuten pelkoa tai avuttomuutta. Akuutissa vaiheessa ihminen myös herkästi elää uudelleen traumaattista kokemusta, saattaa olla ylivirittynyt tai vältellä traumaan liittyviä tilanteita (Pojjula 2007, 51). Oireiluun vaikuttavat sukupuolierot, sillä on havaittu, että tytöt kärsivät oireista herkemmin kuin pojat. Häiriön kehittyminen altistaa psykiatrisille häiriöille, kuten ahdistuneisuudelle sekä depressiolle. Trauman vahvuuteen vaikuttaa se, kuinka haavoittavia ne ovat olleet yksilölle. Kaikista haavoittavimmat tavat ovat yleensä tarkoituksellisia sekä toiselle kärsimystä tuottavat tapahtumat. (Pojjula 2007, 43.)

Tapahtuman lisäksi trauman syntymiseen liittyy paljon suojaavia sekä haavoittavia tekijöitä. Suojaavia tekijöitä voivat olla muilta henkilöiltä saatu turvallinen tuki sekä keinot, jolla pystytään vaikuttamaan tilanteeseen johtaneita tekijöitä ja mahdollista uudelleen kokemista. Siihen vaikuttavat myös persoonallisuustekijät, jolloin ihmisellä on luontainen kyky käsitellä ja kokea tapahtuma. Toisille tapahtuma saattaa vaikuttaa syvemmin, kuin toisille erilaisen herkkyyden vuoksi. (Pojjula 2007, 45.)

Trauman luonnolliseen käsittelyyn kuuluu tapahtuman läpikäyminen ja alussa jopa tapahtuneen välttely. Tapahtuneesta heräävät tunteet luonnollisesti muuttavat muotoaan, jolloin ihminen hyväksyy ja sitä kautta tottuu ajatukseen tapahtuneesta. Normaaliin käsittelyprosessiin kuuluu, että tapahtunut ei nostata suuria tunteita, vaan niitä pystytään rationaalisesti ja hallitusti käsittelemään. Jos tapahtunut ei muovaannu osaksi ihmistä ja

elämänkaarta, tapahtunut aiheuttaa voimakkaita negatiivisia tunteita ja oireilun kesto on yli kuukausi, voidaan puhua traumaperäisen stressihäiriön kehittymisestä. (Pojjula 2007, 47.)

Traumaperäiseen stressihäiriöön liittyy myös lukuisia somaattisia oireita, jotka voivat liittyä psyykkiseen oireiluun. Erilaisia oireita voivat olla ylivirittyneisyys, pelkotilat, uniongelmat, keskittymisvaikeudet, somaattiset oireet, kuten tihentynyt pulssi, sekä keskittymisvaikeudet. Tapahtuneen ymmärtämiseen sekä käsittelyyn vaikuttavat aina ihmisen hetkinen kehitystaso, joka mahdollistaa tapahtuneen käsittelyn. Välttämättä tapahtuneen käsittely ei ole mahdollista, jolloin ihminen voi reagoida omalla käytöksellään. Käytöksellä on tarkoituksena suojata yksilöä. Suojaavia käyttäytymismalleja voivat olla lamaantuminen, hiljeneminen tai passiivisuus tai vastaavasti olla todella tarvitseva, jopa takertuvainen. (Pojjula 2007, 46.)

3.1 Traumatisoituminen

Traumaattiset kokemukset syntyvät ihmisessä, kun riittäviä voimavaroja asian käsittelyyn ei ole. Huolimatta vahingollisista kokemuksista ihminen pyrkii kuitenkin elämään normaalia elämään sekä ylläpitämään siihen liittyviä asioita. Ihminen voi kyetä pitämään kiinni normaaleista arkisista asioista. Toimintakyvyn muuttuessa huonommaksi ihminen ei kykene pitämään traumaansa hallinnassa. Tähän voi liittyä pitkittynyt stressi, jolloin ihmisen on vaikea taistella kivuliaita tunteita vastaan. (van der Hart, Nijenhuis, Steele 2009, 2.)

Trauman aiheuttama kipu liittyy sen herättämiin tunteisiin. Traumatilanteista heränneet tunteet ovat usein samanlaisia, joita traumatilanteessa on koettu. Tunteita saattavat olla pelko, avuttomuus, jopa kauhu. Usein traumatisoitunut ihminen on jäänyt yksin omien tunteidensa kanssa, eikä hänellä ole riittävää kykyä käsitellä niitä. Tunteiden käsittelemisen ongelmat huonontavat psyykkistä toimintakykyä ja energia kohdistetaan traumaista heränneiden tunteiden käsittelyyn. Tunteiden käsittelyssä hyödynnetään tietynlaista toimintaa sekä käyttäytymistä, jonka avulla pyritään sopeuttamaan itsensä vallitsevaan tilanteeseen. Yleensä keinoina toimivat asiat, jotka eivät vie ihmistä eteenpäin tai auta trauman käsittelyssä, vaan ihminen turvautuu näihin keinoihin aina ongelmien syntyessä. (van der Hart ym. 2009, 2.)

3.2 Kiusaaminen traumaattisena kokemuksena

Kiusaaminen vaikuttaa aina kiusattuun ja siitä syntyvä kipu on yhteydessä sen kestoon ja intensiivisyyteen. Avuttomuuden tunteet kiusaamistilanteissa edesauttaa trauman syntymistä. Ihmisen psyykkinen kapasiteetti ei ole valmistautunut toistuvalla negatiiviselle toiminnalle, vaan se vaikutukset näkyvät toimintakykyä heikentävänä. (Kaski & Nevalainen 2017, 94.)

Toistuvat traumatisoivat kokemukset ovat epämiellyttäviä sekä omaa elämää järkyttäviä tapahtumia, jotka vaikuttavat ihmisen tapaan ajatella maailmasta tai itsestään. Ihminen voi kokea ympäröivän maailman mustavalkoisesti pahana sekä muihin ihmisiin luottaminen tuntuu mahdottomalta ajatukselta. Se myös herkistää ihmisen etsimään ympäröivästä maailmasta vaaroja sekä näkemään kaikki asiat negatiivisesti. Altistuminen uudelleen kiusatuksi on todennäköisempää oman sietokyvyn laskiessa, jolloin ihmisen voimavarat eivät riitä itsensä puolustamiseen. Oman aseman nostamiseksi kiusattu voi itse omaksua kiusaajan roolin. (Kaski & Nevalainen 2017, 94-95.)

Kiusaamisesta syntyneen trauman seurauksena ihminen ei pysty selviytymään siitä ennen kuin tilanne on neutraali sekä selviytymiselle on riittävät edellytykset (Kaski & Nevalainen 2017, 95). Oireiden tunnistamisesta tekee haastavaa sen, että ne saattavat esiintyä pitkienkin aikojen kuluttua. Toiminnan tuoma häpeä myös estää uhria puhumasta, jolloin kiusattu ei tule kuulluksi omassa kokemuksessaan. (Hamarus ym. 2015, 50.)

Kiusaamisen traumatisoiva vaikutus näkyy myös minäkuvan kehittämisessä. Jatkuva kritiikissä eläminen voi aiheuttaa yksilölle hämmennystä sekä pelkoa olla oma itsensä. Myös vertaisiltaan saatu hyväksyntä, joka on elintärkeää nuoruudessa jää saamatta. Se vaikuttaa ihmisen tapaan toimia sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa, miten itse toimii sekä miten itse tulee kohdatuksi. Pahimmillaan se saattaa muovautua fobian tasolle, jolloin se rajoittaa kanssakäymistä eri tilanteissa. (Hamarus ym. 2015, 50.)

Lukuisia oireiluja voidaan yhdistää kiusaamisen traumatisoivaan vaikutukseen. Oireilu saattaa olla keino, jolla käsitellä traumaattista kokemusta, mutta siitä on yksilölle merkittävää haittaa. Ne saattavat altistaa erilaisille ongelmille, kuten pakko-oireille, eristäytyneisyyteen tai passivoitumiseen. Myös ongelmakäyttäytymistä saattaa esiintyä, jolloin vahingollisen käytöksen avulla pyritään käsittelemään patoutuneita tunteita. (Hamarus ym. 2015, 52.)

Tunteiden läpikäyminen kuluttaa paljon henkisiä voimavaroja. Vaihtelua on yksilöiden välillä, kuinka paljon aikaa kiusaamisen läpikäymiseen käytetään aikaa. Sen käsitteleminen saattaa lamaannuttaa ihmistä sekä sen muistelu voi herättää voimakasta ahdistusta. Asioiden prosessimainen käsittely mahdollistaa sen, että tapahtuneen käsittelyä voi purkaa pieniksi paloiksi, jolloin siihen pystyy käyttämään sen verran aikaa, kun kokee itse tarpeelliseksi. (Hamarus ym. 2015, 53.) Trauman tunnistaminen muiden mielenterveyden häiriöiden joukosta on tärkeää selviytymisen kannalta. (Hamarus ym. 2015, 54.)

4 Kiusaamisesta selviytyminen

Löytääkseen omat selviytymiskeinonsa tulee ihmisen tunnistaa omat voimavaransa. Riittävän hyvä itsetunto sekä myönteinen luottamus elämään kannattelee ihmistä vaikeidenkin kokemusten ylitse. Sen lisäksi, että kiusattu kokee itse olevansa riittävän kykeneväinen

toipumaan, tarvitsee hän valtavasti tukea sekä arvostusta lähipiiriltään. Riittävyiden tunteeseen linkittyy vahvasti myös tarve kuulua johonkin yhteisöön. Vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin, pystymme kehittymään sekä eheytymään. (Hamarus ym. 2015, 132.)

Selviytymiseen liittyy aina ihmisen oma halu mennä eteenpäin sekä sisäinen motivaatio työskennellä asian eteen. Oikeus hyvään ja onnelliseen elämään ohjaavat ihmistä ajattelemaan olevansa hyvien ja arvokkaiden asioiden saavutettavissa. Ympärillä oleva yhteisö edesauttaa myönteisten kokemusten syntymistä, jolloin parhaimmillaan se kannustaa ja tukee yksilöä toimimaan itselleen parhaalla mahdollisella tavalla. (Hamarus ym. 2015, 132.)

Tapahtuneen käsittelemisessä on tärkeää kokemuksen integroituminen osaksi omaa elämäntarinaansa. Silloin kokemusta pystyy hyödyntämään omassa elämässään, sekä nähdä siinä myös myönteisiä puolia ihmisenä kehittymisen näkökulmasta. Se voi auttaa ihmistä ajattelemaan eettisiä kysymyksiä, kuten kuinka kohdata sekä kohdella toista ihmistä. Siitä voi saada myös rohkeutta toimia havaitessaan vääryyttä, puolustaa omia sekä toisten ihmisten oikeuksia. Parhaimmillaan se voi luoda kokonaan uusia mahdollisuuksia sekä väyliä, jossa ihminen voi hyödyntää koettuja kokemuksiaan. (Hamarus ym. 2015, 134.)

Kielteisten tunteiden läpikäyminen on edellytys eteenpäin menemisessä. Epäoikeudenmukaisuutta kohdatessaan ihminen tuntee vihaa. Pitkittyessään se voi kanavoitua ja vaikuttaa negatiivisesti ihmisen hyvinvointiin. Negatiiviset tunteet syövät ihmisen voimavaroja ja estävät hyödyntämästä energiaa tärkeämpiin asioihin, kuten uusien myönteisten asioiden luomiseen, opiskeluun tai ihmissuhteisiin. Tunnetilojen syntyessä tulisi muistaa, että ihminen on kykeneväinen vaikuttamaan ja lopettamaan kielteisten ajatusmallien synnyn. (Hamarus ym. 2015, 122.)

Vihasta irti päästämiseen auttaa ajan lisäksi myös anteeksiantaminen. Käytännössä se tarkoittaa eteenpäin menemistä, kielteisistä tunteista irti päästämistä, vaikka ei koskaan tulisikaan hyväksymään tapahtunutta. Jos kiertää jatkuvasti negatiivisuuden ja vihan kehää, ei eteenpäin meneminen ole mahdollista. Kokemusten jatkuva läpikäyminen ja analysointi vievät aikaa sen hetkisestä ajasta ja estävät kokonaisvaltaisen elämän toteutumisen. Anteeksiantaminen kuitenkin lisää omaa hyvinvointia ja poistaa katkeruudentunteita. Se ei kuitenkaan ole täysin ongelmaton. Anteeksiantamisessa voi päästää irti elämää negatiivisesti vaikuttavista tekijöistä, vaikka ei koskaan hyväksyisi saamaansa kohtelua. (Hamarus ym. 2015, 122.)

Kiusaamisesta aiheutuneiden epävarmuuksien myötä on voinut joutua luopumaan monenlaisista erilaisista asioista. Se on voinut muokata omaa tulevaisuutta eri näköiseksi. Voi olla, että ihminen on päätenyt elämään turvallista elämää tavoittelematta laisinkaan niitä asioita, joista hän oikeasti tulisi onnelliseksi. Anteeksiantaminen vaatii myös sen hyväksymistä,

että tapahtunut on saattanut aiheuttaa menetyksiä aiemmin, mutta sen ei tarvitse tehdä niin jatkossa. (Hamarus ym. 2015, 122.)

Ihmisen oman työstämisen mahdollistaa se, että hän pystyy jakamaan kokemustaan jonkun toisen ihmisen kanssa. Se vaati myös oikeanlaista ajoitusta, jolloin ihminen on valmis kertomaan omalla tavallaan sekä niillä sanoin, kun itse on kykeneväinen. Vastaanottavalta ihmiseltä se vaatii kärsivällisyyttä sekä turvallisuuden tunteen luomista. Kun ihminen kokee turvallisuuden tunnetta tilanteessa, hänen on helppo keskittyä asian kertaamiseen juuri sellaisenaan, kun se on. (Hamarus ym. 2015, 90.)

5 Palvelut selviytymisen tukena

Kiusaamisen jälkihoitoon on vasta 2000-luvun aikana alettu kiinnittämään huomiota. Koulukiusatut on tärkeää tunnistaa heidän hakeutuessaan eri syistä erilaisten palveluiden piiriin. Koulukiusaamisen aiheuttamat traumat voivat piiloutua erilaisten oireiluiden sekä häiriöiden takia.

Ensimmäinen tärkeä palvelu niin ennaltaehkäisevässä kuin jälkityössä on jokaisessa koulussa oleva opiskeluhoito. Opiskeluhoitoon tarkoituksena on edistää psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista terveyttä sekä tukea oppimiseen liittyvissä asioissa. Sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitäminen sekä hyvinvoinnin vaarantuessa siihen puuttuminen on opiskeluhoitoon tehtäviä. (Oppilas- ja opiskeluhoitolaki 30.12.2013/1287, 2 §.)

Opiskeluhoitoon kuuluvat erilaiset palvelut, joihin jokainen opiskelija on oikeutettu. Opiskeluhoitoon liittyvät asiat ovat kirjattu jokaisen koulun opetussuunnitelmaan. Opiskeluhoitoon palveluita ovat mielenterveyden edistämiseen sekä ylläpitämiseen psykologi- ja kuraattoripalvelut ja sen lisäksi siihen kuuluu koulu- ja opiskelijaterveydenhoito. Opiskeluhoitoon tärkeimmät yhteistyökumppanit ovat oppilaat, heidän huoltajansa sekä tarvittaessa myös ulkopuoliset yhteyshenkilöt. (Oppilas- ja opiskeluhoitolaki 30.12.2013/1287, 3 §.)

Koulukiusattujen tueksi on perustettu myös useita nimeä kantavia hankkeita sekä projekteja. Osa hankkeista on saanut lisärahoitusta, jolloin ne ovat jääneet elämään järjestöjen muodossa. Yksi näistä tarinoista on kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilku. Valopilkun toiminta alkoi kahden naisen hankkeena 1.3.2010 projektina, mutta sai jatkoa rahoituksen myötä ja toimii nyt valtakunnallisesti antaen tukea koulukiusatuille, heidän vanhemmilleen sekä kouluille toimia kiusaamisen vastaisessa työssä. (Valopilku 2018.)

Projektin aikana kehitettiin kiusaamista kokeneelle sopiva Vahvuudet esiin -jälkihoitomalli. Se pohjautuu entisten koulukiusattujen kertomuksiin sekä kokemuksiin siitä, mitä pitävät tärkeänä toipumisen edistämisenä. Mallissa korostetaan yksilöllisyyttä sekä jokainen etenee omalla tahdillaan. Tavoitteena on auttaa ihmisiä kokemuksen käsittelyssä, antaa siihen

välineitä, jotta eteenpäin meneminen on mahdollista. Järjestö toteuttaa myös malliin koulutuksia, joita asian kanssa työskentelevät ammattilaiset voivat hyödyntää omassa työssään. (Valopilkku 2018.)

Erilaiset järjestöt ovat kiinteästi yhteistyössä kiusattujen, oppilaitosten sekä poliisin kanssa. Aseman nuoret ry:n K-0- Kiusaamiseen puuttuva -hanke on käynnistetty vuonna 2017. Sen tarkoituksena oli auttaa ratkaisemaan vakavia kiusaamistapauksia, jotka ovat pitkittyneitä tai joista on tehty rikosilmoitus tai virka-apupyyntö. Toiminnan on tarkoitus olla yhteistyötaho, johon koulu voi turvautua, kun kiusaamistilannetta ei toimenpiteistä huolimatta ole saatu kuriin. (K-0-Kiusaamiseen puuttuva hanke 2017.)

6 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Alla olevissa kappaleissa on eritelty opinnäytetyön toteutuksen eri vaiheet, millaista menetelmää siinä käytettiin sekä kuinka tutkimustuloksiin lopulta päästiin. Prosessi on kuvattu vaihe vaiheelta.

6.1 Tutkimuskysymykset

Tähän opinnäytetyöhön asetetut tutkimuskysymykset olivat:

- 1) Miten koulukiusaamiskokemukset ovat heijastuneet psyykkiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin?
- 2) Kuinka yksilö on selviytynyt kiusaamisesta?
- 3) Mikä on ollut palveluiden merkitys kiusaamisesta selviytymiseen?

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa koulukiusattujen kiusaamiskokemusten vaikutuksia psyykkiseen terveyteen sekä mikä on auttanut heitä selviytymään ja peilata sitä jo olemassa olevaan tutkimustietoon. Teoreettisessa viitekehyksessä on huomioitu tutkimukselle keskeiset teemat, joita on hyödynnetty haastattelussa. Tavoitteena on saada tietoa koulukiusaamisen vaikutuksista psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen, jota voitaisiin hyödyntää Valopilkkun toiminnan kehittämiseen.

6.2 Kvalitatiivinen tutkimus

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Laadullinen tutkimus voi perehtyä kokemusten välityksellä saatavaan tietoon (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 137). Menetelmä valikoitui tutkittavan aiheen mukaisesti. Haastattelun avulla kokemuksia kyettiin käsittelemään monipuolisesti sekä laajasti eri näkökulmista tarkastellen. Haastattelu menetelmänä tuntui omasta mielestä mielenkiintoiselta sekä sopi tutkimuksen luonteeseen, jossa tarkasteltiin kiusaamisen aiheuttamia vaikutuksia.

Tutkimus voidaan jakaa neljään eri luokkaan, joita ovat kartoittava, selittävä, kuvaileva tai ennustava (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 138). Tässä opinnäytetyössä keskityttiin enemmän kartoittamaan kokemuksia, joita entisillä koulukiusatuilla on kiusaamiseen liittyen. Kokemukset ovat saaneet etäisyyttä sekä muovautuneet yksilöllisesti jokaiselle omaksi tarinaksi. Tutkimusta toteuttaessa oli tärkeää huomioida ihmisten yksilöllisyys sekä subjektiivinen kokemus tapahtuneesta. Tieteellisesti tutkitut seikat luovat ainoastaan raamit, mutta koko totuus se ei ole. Todellisuus näyttäytyi haastateltaville eri tavoin. Vaikutukset eroavat jo senkin vuoksi, että tilanteet olivat yksilöllisiä. Kokemusten käsittelyyn vaikuttavat erilaiset tekijät, kuten ikä, temperamentti sekä kuinka asiaa on käsitelty.

Tutkimus rakentuu tietynlaisista lähtökohdista, jolloin teorian avulla voidaan pohjustaa näkökulmia, joita pidetään oman tutkimuksen kannalta keskeisinä (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 161). Opinnäytetyössä etsittiin teoreettista tietoa tutkimuskysymyksiin liittyvistä ilmiöistä. Teoreettinen viitekehys tuki tutkimuksen toteuttamista sekä loi tutkimuksen toteutumiselle teoreettisesti ihanteelliset lähtökohdat. Laadullisen tutkimuksen keskeiset kriteerit ovat ilmiön kuvaaminen, erilaisten merkitysten luominen suhteessa ympäristöön sekä vuorovaikutustilanteeseen (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 163).

Kokonaisvaltainen ilmiön tutkiminen auttaa ymmärtämään ilmiötä laajasti ja myös ymmärtämään ilmiön sisällä olevia eroavaisuuksia. Tutkimuksen toteuttajalta se vaatii objektiivista kannanottoa asiaan. Tutkitusta asiasta pystyy löytämään näin ollen asioita, jotka eivät ole odotettuja tai ennalta määrättyjä. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 161.) Opinnäytetyössä oli tärkeää säilyttää objektiivinen näkökulma, jolloin teoreettisen pohjan perusteella ei pyritty sanoittamaan tai ohjaamaan liikaa haastattelun kulkua tiettyyn suuntaan. Lisäksi tutkimuksessa voitiin hyödyntää omia tietoja sekä kokemuksia aiheeseen liittyen. Tärkeää oli säilyttää tutkiva asenne, sekä muistaa oma rooli haastattelutilanteessa.

Tärkeää on ymmärtää tutkimuksesta saatujen kokemusten myötä suunnitelmassa pitää pystyä mukautumaan sekä joustamaan erilaisiin tilanteisiin. Jokainen tutkimuksen tiedonkeruu hetki on erilainen, jolloin tulee muokata omia toimintamalleja, sekä huomata se myös kirjallisessa analysoinnissa. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 164.) Opinnäytetyön prosessissa pyrin kehittymään sekä hyödyntämään saatua palautetta omassa työskentelyssäni. Palautteen

saaminen ja vastaanottaminen olivat merkittäviä prosessin eri vaiheissa, jolloin päästiin parhaimpaan lopputulokseen.

6.3 Teemahaastattelu

Tämä opinnäytetyö toteutui teemahaastattelun avulla, jonka avulla pyrittiin kartoittamaan kiusattujen kokemuksia kiusaamisen vaikutuksista. Haastattelun suunnittelulla on keskeinen merkitys ennen haastattelun toteuttamista. Tässä vaiheessa kirkastetaan, mitä tutkimuksessa on keskeistä ja mistä halutaan saada lisää tietoa. Tärkeintä on, että haastattelumenetelmän avulla saadaan kerättyä tietoa, josta voidaan tehdä päätelmä. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 66.) Haastattelun teemat olivat kiusaamisen yksilölliset vaikutukset, kiusaamisen yhteisölliset vaikutukset, kiusaaminen traumaattisena kokemuksen, selviytyminen sekä palvelut selviytymisen tukena. Haastattelurungon tueksi kehitettiin apukysymyksiä, jotka tarkensivat laajoja teema-alueita.

Vuorovaikutus on hyvin olennainen haastattelun onnistumisen kannalta. Kysymykset ovat hyvä asetella suoraan sekä selkeästi, mitä halutaan haastateltavalta tietää. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48.) Vuorovaikutuksen tueksi tehtiin teemarungon lisäksi myös apukysymyksiä, jotka helpottivat tutkimustilanteessa haastattelun toteuttamista. (Liite 2)

Haastatteluun valikoitiin ihmisiä, jotka olivat motivoituneita sekä valmiita puhumaan omista kokemuksista. Haastattelussa ei ollut oleellista niiden määrä, vaan haastattelun tuottama sisältö. Tärkeintä oli haastateltavien kokemus osallisuudesta, merkittävydestä sekä osallistumisen perustuvan vapaaehtoisuuteen. Haastateltaville myös korostettiin prosessin etenemistä sekä mahdollistettiin lopputuloksen näkeminen.

Kiusaamisen yksilölliset vaikutukset -teeman tavoitteena oli käsitellä teoriassakin ilmenneitä keskeisiä ilmiöitä aiheeseen liittyen. Millaisia vaikutuksia kiusaamisella oli ollut henkilökohtaiseen sekä yksilölliseen suoriutumiseen elämän eri osa-alueilla. Kiusaamisella oli hyvin merkittävä vaikutus siihen, kuinka henkilön minäkuva ja itsetunto kehittyivät kiusaamisen myötä. Tässä pyrittiin kartoittamaan vaikutuksia, joita kiusaamisella oli ollut yksilön elämään. Minkälaisia tunteita kiusaaminen oli herättänyt? Kuinka se oli vaikuttanut yksilön omaan käsitykseen itsestään ihmisenä? Minkälaisilla sanoilla voitiin kuvata niitä tunteita sekä ajatuksia, joita kiusaaminen juuri tietyn yksilön kohdalla oli herättänyt?

Kiusaamisen vaikutukset yhteisöön -teema keskittyi siihen, miten kiusattu oli kokenut yhteisön roolin omassa kiusaamiskokemuksessaan. Tähän kysymykseen pyrittiin saamaan vastauksia kiinnittämällä huomiota keskeisiin seikkoihin, kuten ryhmässä vallitsevaan dynamiikkaan sekä ilmapiiriin. Minkälaisina kiusattu oli kokenut ryhmän jäsenten väliset suhteet. Sen lisäksi pyrittiin tarkastelemaan sitä, kuinka se oli vaikuttanut hänen

toimintaansa ryhmän jäsenenä. Millaisia vaikutuksia, sillä oli ollut yksilön tapaan toimia ryhmän jäsenenä sekä kuinka hän koki oman roolinsa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin.

Tärkeää oli myös tiedostaa ympäristön vaikutukset siihen, kuinka koulussa käynti on sujunut. Millaisia vaikutuksia kiusaamisella oli ollut oppimiseen sekä minkälaisena oppimisympäristönä luokka oli toiminut sekä aiheuttiko kiusaaminen vaikeuksia koulunkäyntiin.

Kiusaaminen traumana -teema käsitteli kiusaamista traumaattisena kokemuksena.

Tarkoituksena oli selvittää, millaista traumaoireilua haastateltavilla oli esiintynyt liittyen tapahtuneeseen. Tarkoituksena myös selvittää, oliko jollain haastateltavista muodostunut traumaoireilusta muodostunut traumaperäistä stressihäiriötä (PTSD) ja miten traumaoireilua/-häiriötä hoidettiin.

Selviytyminen -teemalla pyrittiin selvittämään mitkä eri tekijät olivat auttaneet haastateltavia selviytymään omista kiusaamiskokemuksistaan. Minkä tekijöiden ajateltiin myötävaikuttaneen siihen, että tapahtuneesta lopulta pystyttiin selviytymään? Minkälaisia sisäisiä voimavaroja sekä keinoja haastateltavat tunnistivat itsessään, joita kykeni hyödyntämään selviytymisen tukena?

Palvelut selviytymisen tukena -teemalla pyrittiin kartoittamaan sitä, minkälainen merkitys palveluilla oli kiusaamisesta selviytymisessä. Palveluita huomioitiin monipuolisesti ja niitä olivat psykiatriset palvelut, yhteisöt, järjestöt sekä yhtenä merkittävänä palveluna yhteistyökumppanien Valopilkun merkitys selviytymisen tukena. Minkälaista apua haastateltavat ovat saaneet eri palveluista? Minkä tyyllisiä palveluja haastateltavat olivat käyttäneet? Mikä oli Valopilkun merkitys selviytymisen tukena?

6.4 Sisällönanalyysi

Tässä opinnäytetyössä sisällönanalyysi toteutettiin haastattelun kautta saatujen vastausten analysoinnilla. Haastattelun rungon avulla voitiin ohjata sitä, millaista aineistoa haastattelusta saadaan. Kysymysten asettelu oli tässä kohdassa merkittävää, kun haluttiin saada materiaalia, joka vastasi teoreettista viitekehystä. Haastattelusta saaduista vastauksista käytettiin litterointi -menetelmää. Litteroinnin jälkeen samaa asiaa edustavat vastaukset aseteltiin eri alaluokkiin sekä pääluokkiin, joista muodostuivat tutkimuksen kappaleet, jossa esiteltiin keskeiset tulokset.

Induktiivisessa analyysissä tutkitaan miten kokemukset vaihtelevat yksittäistilanteista yleiseen tilanteeseen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95). Opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella vastauksista nousseita asioita sekä verrata niitä teoriassa esiin nousseisiin asioihin.

Teoreettinen viitekehys perustui kirjallisuuteen sekä aiheesta tehtyihin tutkimuksiin. Laadullisen analyysin tekemisessä tässä opinnäytetyössä keskeistä oli ymmärtäminen. Käytännössä se tarkoitti erilaisia päätelmiä vastauksien perusteella. Aineiston analysoinnissa pyrittiin etsimään yhteneväisyyksiä tutkitun teorian pohjalta. Rajan veto uusien näkökulmien ilmetessä harkittiin jokaisen kohdalla erikseen. Uusien näkökulmien ollessa keskeisiä tutkimuksen kannalta, otettiin ne huomioon tutkimuksessa.

Aiheen rajaaminen on tärkeää, sillä useiden näkökulmien yhdistäminen yhteen tutkimukseen on haasteellista ja tutkimuskysymykset saattavat hämärtyä. Aiheen kirkastaminen helpottaa ja selkeyttää vielä viimeisen kerran, mistä tutkimuksessa todella on kyse ja mitä siinä todellisuudessa halutaan tutkia ja mitkä havainnot ovat keskeisiä lopputuloksen kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92.)

Ennen teemavaihetta voidaan tutkimuksessa etsiä myös muita tekijöitä, millä tavoin voidaan ryhmitellä. Näitä piirteitä voivat olla esimerkiksi ikä tai sukupuoli. Teemavaihe tulee yleensä ryhmittelyn jälkeen, jolloin samaa teemaa edustavat asiat kerätään yhden teeman alle. Ne voivat olla esimerkiksi erilaisia näkemyksiä, joka toteutuu esimerkiksi teemahaastattelun analysoinnissa. Erilaiset näkemykset, jotka liittyvät toisiinsa voidaan kerätä yhden teemaotsikon alle. Tärkeää on tässä vaiheessa kirkastaa, haetaanko tutkimuksessa asioita, näkemyksiä, jotka eroavat toisistaan vai jotka yhdistävät. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.)

Opinnäytetyön analysointimenetelmäksi valikoitui teorialähtöinen sisällönanalyysi, jolla saatua tietoa kyetään analysoimaan mahdollisimman tehokkaasti systemaattisesta sekä objektiivisesta näkökulmasta tarkastellen (Tuomi & Sarajärvi 2017, 210). Menetelmä on optimaalinen opinnäytetyön luonteen vuoksi, sillä sisällönanalyysillä pystytään kuvaamaan sanallisesti tutkimuksessa tehtyjä havaintoja (Tuomi & Sarajärvi 2017, 212). Haastattelujen jälkeen aineisto purettiin osiin eli kirjoitettiin puhtaaksi sanasta sanaan. Litteroinnin jälkeen samaa asiaa edustavat kommentit muodostettiin ylä- ja alaluokkiin, sekä kommentteja pelkistettiin selkeämpään muotoon.

Analyysin keskeinen tavoite on tuoda tutkimuksesta ilmenneet asiat selkeästi kirjalliseen muotoon (Tuomi & Sarajärvi 2017, 216). Lisäksi aineiston käsittelyssä on keskeistä myös kokonaisuuden hahmottaminen uudelleen luokittelun jälkeen (Tuomi & Sarajärvi 2017, 217). Ennen ja jälkeen luokittelun huomioidaan, vastasivatko haastatteluissa tuotetut kommentit opinnäytetyölle asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksen tuloksia esiteltäessä huomioitiin analysointivaiheessa tehdyt luokittelut ja jokaiselle luokalle tuli oma otsikkonsa.

Analysointivaiheessa tehtyä luokittelua on kuvattu kaavalla, joka on nähtävissä (Liite 3). Kaava kuvastaa sitä, millä tavoin analysointia on tehty siinä vaiheessa, kun aineistoa on käsitelty eri vaiheissa. Kaava on pelkistetty esimerkki siitä, kuinka prosessi on toteutunut.

6.5 Otos ja aineiston keruu

Tutkimukseen valittiin henkilöt Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkun Facebook -sivun kautta. Valopilkun henkilökunta jakoivat ilmoituksen Facebook -seinällään. Sen lisäksi ilmoitusta on myös jaettu yhteensä 5 kertaa eteenpäin. Postauksessa oli lyhyesti ja ytimekkäästi kerrottu tutkimuksen tausta ja tarkoitus. Postauksen liite löytyy liiteluettelosta työn lopussa. (Liite 2) Mahdolliset lisäkysymykset sekä tarkempi haastatteluajankohta- ja paikka sovittiin sähköpostitse. Tutkimuksesta kiinnostuneet olivat yhteydessä sähköpostin kautta. Suunnitelmana oli saada haastateltavia 4-6. Haastateltavia saatiin kerättyä 4, joista kaksi löysivät ilmoituksen Valopilkun Facebook -sivulta sekä toiset kaksi löysivät ilmoituksen toisen ihmisen jakamana. Haastateltavien määräksi vakioitui siis 4. Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluna koulukiusaamiskokemuksiin sekä siitä seuranneisiin vaikutuksiin liittyen.

Toteutus alkoi postauksen jakamisella huhtikuussa 2019, jolloin tutkimuksesta kiinnostuneet ottivat yhteyttä sähköpostin kautta. Sähköpostin kautta vastasin vielä tutkimusta koskeviin kysymyksiin sekä sovin haastateltavien kanssa haastatteluajankohdan sekä paikan. Ennen haastattelupäivien sopimista tuli järjestää haastatteluihin sopiva paikka, johon haastateltavien olisi helppo saapua. Paikaksi valikoitui Harjulan Setlementti ry:n tilat Lahdessa. Valopilkun toiminta on myös näissä tiloissa. Valopilkun työntekijät varasivat haastatteluille tilat, jolloin haastateltavien kanssa sovittiin sopiva haastatteluajankohta. Haastattelut toteutuivat touko- ja kesäkuussa 2019.

Ennen haastattelun alkua kerroin vielä, mitä teemoja haastattelussani käsiteltäisiin. Haastattelut nauhoitettiin puhelimen nauhurilla. Haastateltaville kerrottiin, että haastattelut nauhoitetaan, mutta litteroinnin eli auki kirjoittamisen jälkeen nauhat poistetaan. Henkilötietoja haastateltavista kerättiin tunnistetietojen muodossa ikä sekä sukupuoli. Sukupuolijakauma ei tutkimuksessani näy, sillä kokemusten kannalta ne eivät ole tutkimuksessa keskeisiä.

7 Tutkimustulokset

Haastateltavat olivat iältään kaikki täysi-ikäisiä. Haastateltavia valikoitui yhteensä 4 ilmoittautumisen mukaan. Kaikki ilmoittautuneet pääsivät mukaan tutkimukseen. Sukupuolen kertominen ei tutkimuksen kannalta ole oleellista. Haastateltavista kaksi olivat olleet mukana Valopilkun toiminnassa. Kahdelle tutkimukseen osallistujasta Valopilkku oli entuudestaan vieras. Tutkimukset esitetään alla olevissa luvuissa analysoinnin tuloksena syntyneiden luokkien alla. Haastattelusta on poimittu suoria lainauksia liittyen syntyneisiin luokituksiin.

7.1 Kiusaamisen yksilölliset vaikutukset

Kiusaamisen yksilölliset vaikutuksista analysoinnin jälkeen syntyi seuraavat alaluokat: tunteet, psyykkiset oireet, itsetuhoisuus ja ihmissuhteet. Luokat syntyivät haastateltavien vastauksista, jolloin yleisimmin esiintyneet kommentit luotiin saman otsikon alle. Tässä osiossa kiusaamisen vaikutuksia tutkittiin yksilöllisellä tasolla. Siitä huolimatta vastaajien välillä löytyi samoja lainalaisuuksia sekä yhteneväisyyksiä teoreettiseen viitekehykseen peilaten. Kiusaaminen herättää monenlaisia tunteita niin kiusaamishetkellä kuin sen jälkeenkin. Negatiiviset tunteet synnyttävät herkästi psyykkistä oireilua, jos oireilu jatkuu pitkään ja kokonaisvaltaisesti. Fysiologiset oireet ovat kokemuksia, joita kiusatut kokivat kiusaamishetkellä. Fysiologiset oireet saattoivat myös aktivoitua samankaltaisten tilanteiden toistuessaa tai itsenäisinä oireina, jolloin ne muistuttivat hyvin vahvasti traumaoireilua.

Negatiivisen psyykkiseen oireiluun sekä mielenterveyshäiriöihin linkittyä hyvin vahvasti itsetuhoisten ajatusten lisääntyminen, joka haastateltavilla oli suoraan verrannollisia toisiinsa.

7.1.1 Tunteet

Haastateltavista moni koki samantyyllisiä tunteita suhteessa kiusaamiseen. Kiusaamisen herättämiä tunteista päällimmäiseksi nousivat viha, katkeruus, suru sekä ahdistuneisuus. Vihan tunteet liittyivät suoraan kiusaajiin sekä itse kiusaamiseen. Katkeruuden kokemuksia koettiin aikaan, jonka menettivät kiusaamisen jälkeisen oireilun vuoksi. Sen lisäksi moni kiusattu koki pohtivansa sitä, miksi juuri itse joutui kiusaamisen kohteeksi sekä saattoi mahdollisesti etsiä syitä itsestään. Ahdistuneisuus johtui kiusaamisesta ja osalla siitä tuli irrallinen tunne, joka ei enää kohdistunut mihinkään tiettyyn asiaan, vaan liittyi vahvoihin käsittelemättömiin tunnekokemuksiin. Ahdistuksen syiden tunnistaminen koettiin haastavana ja jokainen tunnsti ahdistuksen syyt vasta myöhemmin. Osalla haastateltavista kehittyi pidemmällä ajalla ahdistuksesta diagnosoitava ahdistuneisuushäiriö.

“Kaikkea. Ihan valtavasti vihaa. Mulla oli niin suurta vihaa, kun mä olin siinä mun pahimmassa vaiheessa. Mä olin sillon valmis murskaamaan vähän niin kun kenet tahansa. Mä pelkäsin sitä mun vihaa. Siellä taustalla oli aivan hengityksen salpaava pelko.”

“Kiusaamisen takia on ollut masentuneisuutta, ahdistuneisuutta sekä flashbackeja kiusaamisajoista”

“Kyl mul oli se vaihe, et miksi minä, et niin kun, et mitä mä oon tehny, tavallaan et miksi.”

7.1.2 Psyykkiset oireet

Haastateltavat kuvailivat erilaisia psyykkisiä oireita, jotka johtuivat kiusaamisesta. Psyykkisiä oireita olivat masentuneisuus, ahdistuneisuus, painajaiset, pelkotilat, hallitsematon vihan kokemus sekä itsetuntoon liittyvät ongelmat. Masennus näkyi toivottomuuden kokemuksina

tulevaisuudesta sekä omasta itsestään. Ahdistuneisuus jatkui osalla epämääräisenä tunteena, jonka syytä oli vaikeaa nimetä. Osalla ahdistuneisuus liittyi sosiaalsiin tilanteisiin sekä uudet tilanteet saatettiin kokea pelottavina. Ahdistuneisuuden vuoksi saattoi olla myös vaikeaa mennä uusiin yhteisöihin sekä kokea siinä oloansa luottavaiseksi.

Monet toivat esille itsetuntoon liittyviä ongelmia, joita kiusaaminen aiheutti. Osalla se aiheutti pysyviä huonommuuden kokemuksia, jotka näkyivät eri elämän osa-alueilla. Osa haastateltavista koki, että itsetunto tuntui jakautuneelta. Toisissa tilanteissa toimiminen ja itseensä luottaminen oli hyvää esimerkiksi koulumenestys. Itsetunnon heikkoutta saatettiin kokea siinä, kuinka itsensä näkivät ihmisenä ja miten itsensä kokivat suhteessa muihin ihmisiin. Tämä näkyi myös luonteenmuutoksina, jolloin ulospäin suuntautunut ihminen saattoi muuttua sisäänpäin suuntautuneeksi. Tarkkailevaisuus sekä ennakointi ihmisten kanssa oli lähtöisin myös kiusaamiskokemuksista, joiden vaikutus koettiin edelleen nykypäivänä.

“Musta tuli sellainen, et olin aika tarkkaileva. Hiljainen, vetäytyvä, ajatteleva, analysoin ympäristöä. Ja se on kans sellai piirre mikä on säilynyt edelleen”

“Kehitys tavallaan pysähty. Et nyt jälkeenpäin, kun sitä kattoo sitä aikaa nii, ei tavallaan osaa sanoo, et kuka oli”

”Mulle syntyy tällanen jaettu itsetunto, että mulla on se särkynyt, haavoittunut, huonomuus, sellanen joka on tuolla jossain paljon piilevämpänä, josta mä välillä yllätän itteni, et hei nyt mä jotenkin aattelen, et mä en oo oikeenlainen, et mä oon sen väärä ja nää ympäristön vaatimat odotukset olisivat mukamas ne oikeet, et mä joudun havahduttaa itteni, et se on päässy pesiytyy”

7.1.3 Fysiologiset oireet

Vaikeiden tunteiden lisäksi psyykkinen oireilu näyttäytyi myös muulla tavoin haastateltavien elämässä. He kuvasivat, että kiusaamisen aikaan esiintyi somaattisia oireita, kuten päänsärkyä sekä vatsaoireita. Sen lisäksi esiintyi unettomuutta, ahdistuneisuutta sekä masentuneisuutta. Fysiologia oireita koettiin esiintyvän niin kiusaamistilanteissa, kun sen ulkopuolella. Fysiologiset oireet liitettiin myös myöhemmin diagnosoituihin mielenterveyshäiriöihin sekä psyykkiseen oireiluun. Kiusaamistilanteissa koettuja fysiologisia oireita kuvailtiin hyvin invalidisoiviksi, jolloin ihminen koki itsensä hyvin avuttomaksi. Osa haastateltavista osasi myös nimetä, että oireiden liittyvän dissosiatiiviseen oireiluun. Osan haastateltavista oli vaikeaa kuvailla fysiologisten oireiden esiintymistä, sillä he eivät kunnolla muistaneet kiusaamistilanteita.

“Koin kiusaamistilanteissa yleensä paniikkia ja dissosiatiivista oireilua. Sen lisäksi oli parasympaattisen hermoston aktivoitumista, kuten sydämen tykyttelyä, hikoilua, päänsärkyä sekä vatsaoireita”

7.1.4 Itsetuhoisuus

Haastateltavilta kysyttiin erikseen itsetuhoisista ajatuksista. Jokainen haastateltava toi esille, että itsetuhoisuus on ilmennyt elämässä jollakin tavalla, kun kiusaamista on käsitelty. Haastateltavilla oli esiintynyt itsemurhaan liittyviä ajatuksia ja osalla itsemurhaan liittyvät ajatukset olivat edenneet alustaviksi suunnitelmiksi. Haastatteluista nousi keskeiseksi itsetuhoiseksi toiminnaksi viiltely. Haastateltavat toivat esille, että itsetuhoisen käytös ei ollut jatkuvaa tai siitä ei tullut säännönmukaista, vaan toiminta heidän kohdallaan oli kertaluontoista. Ensimmäisen itsetuhoisen käyttäytymisen jälkeen haastateltavat olivat tajunneet, että itsetuhoisen käytös ei ole heille hyväksi. Itsetuhoiset ajatukset sen sijaan menivät monilla jo hyvin pitkälle mielen tasolla. He kuvailivat syviä toivottomuuden kokemuksia, joita he olivat kokeneet itsetuhoisten ajatusten hetkinä. Osalla itsetuhoiset ajatukset olivat fantasioita, jotka lähinnä palvelivat vaikeista kokemuksista selviämistä.

“Itsetuhoisia ajatuksia oli, kun muutin eri opiskelupaikkakunnalle. Sillon kävin läpi missä kohtaa junaraidetta olisi hyvä tehdä itsemurha. Kyllä se ihan suunnitelman tasolla oli. “

“Mietti, että miks on elossa, nii ku miks on syntynyt ja et kyl oli myös sitä, et miten vois sen elämän päättääkkin.”

“No silleen, et mä oon seissyt kallion kielekkeellä ja miettiny, et tää on korkein paikka minkä mä tähän hätään löydän”

7.1.5 Ihmissuhteet

Kiusaamisella oli myös vaikutuksia haastateltavien ihmissuhteisiin. Ihmissuhteiden luomisessa sekä ylläpitämisessä esiintyi haasteita. Ihmissuhteissa koettiin vaikeaksi luottaa toiseen ihmiseen ja monet kuvasivatkin sitä, että kykenee luottamaan muutamaan ihmiseen elämässään. Monet kokivat uusien ihmisten tapaamisen haastavaksi ja kertoi, että tutustuminen on usein hidas prosessi. Ystävyyssuhteiden lisäksi jokainen haastateltava toi esille sen vaikutukset parisuhteeseen. Parisuhteissa se saattoi näkyä haasteena luottaa, päästää toinen ihminen lähelle tai hakeutumalla toistuvasti itselleen vahingollisiin suhteisiin. Parisuhteissa saattoi esiintyä myös miellyttämistä sekä vaikeaan suhteeseen saatettiin jäädä. Osa huomasi toistuvasti päätyvänsä itselleen vahingollisiin suhteisiin, jotka vahvistivat huonommuuden kokemuksia omassa itsetunnossaan. Parisuhteisiin saatettiin hakeutua tai pysyä vahingollisissa suhteissa vain sen vuoksi, että joku on vihdoinkin ja viimein huolinut. Vaikeisiin suhteisiin jäätiin hylkäämisen pelon vuoksi.

“Mulla on nykyään hyvin vakaat ihmissuhteet. Mulla on ne tietyt, harvat, valikoidut, jotka on ollut mun elämässäni hyvin pitkään. Mä en juurikaan pitkäkestoisia uusia suhteita luo.”

“Näkynyt vaikeutena luottaa ihmisiin, joka on suorastaan mahdotonta. Ihmissuhteiden luominen ja ylläpitäminen on vaikeaa ja työlästä.”

“Mä olen tottunut täyttämään omat tarpeeni yksin, mä olen tottunut uppoutumaan kirjoihin, äänikirjoihin ja piirtämiseen. Mä oon elänyt sellasessa omassa kuplassa, et tavallaan, koska ne vertaissuhteet eivät ole ollut saatavilla kiusaamisen takia”

7.2 Kiusaamisen yhteisölliset vaikutukset

Kiusaamisen yhteisölliset vaikutukset liittyivät kiusaamisen vaikutuksiin luokkayhteisöön sekä luokkayhteisössä toimimiseen. Luokkayhteisöä tarkasteltiin siitä näkökulmasta, millä tavoin kiusaaminen vaikutti luokkalaisten välisiin suhteisiin sekä kiusatun rooliin yhteisössä. Monilla kiusatuilla oli hyvin selkeä käsitys siitä, mikä heidän roolinsa yhteisössä oli sekä mikä heihin asetettu leima oli. Opiskelumenestys valittiin yhdeksi teemaksi, sillä tutkimusten mukaan kiusaamisella on vaikutuksia koulusta suoriutumiseen.

“Suhteet muiden luokkalaisten välillä oli hyvät, mutta mä en kuulunut niihin”

7.2.1 Luokka yhteisönä

Luokkayhteisöä kuvattiin yhteisölliseksi, jossa oli selkeä jaottelu mihin rooliin kukakin luokassa kuului. Monet haastateltavista kertoivat olleensa hyviä koulussa ja kiusaaminen ei vaikuttanut heidän opiskelumenestykseensä. Luokkayhteisö saattoi olla muuten todella yhteisöllinen, mutta kiusatut suljettiin tämän yhteisön ulkopuolelle. Kiusaaminen oli muuta luokkaa yhdistävä tekijä. Kiusaamisen luonne myös muuttui mitä pidemmälle kiusaaminen eteni, usein sen luonne paheni. Kiusaaminen tunnistettiin jokaisessa tapauksessa, mutta siihen puuttuminen oli riittämätöntä, sillä kiusaaminen jatkui siitä huolimatta. Osalla jäi myös kokemus siitä, että kiusaaminen hiljaisesti hyväksyttiin myös opettajien osalta, sillä kiusaaminen saattoi tapahtua opettajien ollessa paikalla.

”Meidän luokka hajoitettiin kiusaamisen vuoksi jossain kohtaan, mutta uudelle luokalle tuli minun pahin kiusaajani. Kesti kaksi päivää. Olin ehtinyt miettiä, et uusi luokka, uus mahdollisuus. Kesti kaks päivää ja mä olin sellasessa myllyssä, et mua kiusasi ihmiset, joista mulla ei ollut mitään käsitystä keitä nää on. Se leima tuli mun mukana ja se tavallaan riitti, et se yks ihminen pysty kuiskuttaa sen, et toi on sit se.”

Haastateltavat kuvasivat muiden luokkalaisten sosiaalisia suhteita hyviksi, mutta kiusatut eivät lukeutuneet tähän ryhmään. Monilla oli luokalla keskiarviolta yksi ystävä, mutta muiden kanssa ei oltu juuri tekemisissä. Kiusaamisella ei koettu olevan taukoa, vaan se jatkui koko ajan. Omasta roolista ei päässyt edes hetkellisesti eroon. Osa myös kuvasi sitä, että kiusaajat myös esittivät ystävällisiä hetken, mutta taka-ajatuksena oli kiusatun nolaaminen.

”Ystävänäpäivänä mä muistan erityisesti, kun yks tuli yhtäkkiä halaamaan, mä mietin et mikä homma tää on, mut tein pientä salapoliisin työtä nii selvis, että se oli joku vedonlyönti”

7.2.2 Opiskelumenestys

Monet kertoivat myös, että opiskelulla oli suuri merkitys elämässä, sillä muut elämän osa-alueet olivat kapeita. Opiskelulla pyrittiin kompensoimaan elämän osa-alueita, jotka jäivät kapeiksi tai kokonaan puuttumaan. Oppimiseen kiusaamisella ei koettu olevan vaikutusta, sillä monet keskittivät kaiken huomion siihen, jotta ei huomaisi ympärillä tapahtuvaa kiusaamista. Muut luokkalaiset asennoituivat opiskeluun negatiivisesti.

”Mä oon aina ollu hyvä koulussa, mutta sitten ne sosiaaliset suhteet ja mitä siellä koulussa tapahtu, niin ne on ollu sitte vähä eri juttu”

”Mä pystyin keskittymään, jotenki pysty sulkemaan sen muun maailman pois, et tavallaan se oli se oma maailma.”

Välit luokkalaisten kanssa katkesivat koulun päätyttyä. Osalle on tullut yhteydenottoja entisiltä kiusaajilta, joihin osa on vastannut tai osa jättänyt kokonaan vastaamatta. Pääsääntöisesti haastateltavat ovat olleet sitä mieltä, että eivät ole halunneet olla tekemisissä entisten kiusaajiensa kanssa. Jokainen mainitsee haastattelussa erikseen kysymättä, että ei ole osallistunut entisen luokkansa luokkakokouksiin. Lisäksi lähes jokainen asuu tällä hetkellä muualla kuin omalla kotipaikkakunnallaan. Kiusaaminen on osittain vaikuttanut päätökseen muuttaa pois omalta kotipaikkakunnaltaan.

”Meil on ollu luokkakokouksia, mut mä en oo suostunu menee niihin. Vaikka mä oon käsitelly ne asiat ja siin ois voinu olla sellane hyvä clossamisen paikka, koska ihmiset on aikuistuneita ja ajattelee asioita erilailla.”

7.3 Kiusaaminen traumana

Osa haastateltavista toi esille erilaisten takaumien esiintymisen erilaisissa tilanteissa. Laukaisevia tilanteita saattoi olla esimerkiksi murrosikäisten ihmisten kohtaaminen tai tietyissä tilanteissa toimiminen. Tilanteet saattoivat laukaista samanlaisia tunteita, joita kiusaamishetkellä oli koettu. Erilaista traumaoireilua esiintyi useammalla, kuten painajaisia, keskittymisongelmia, vihanpurkauksia sekä takaumia tapahtuneesta. Kiusaaminen traumana näyttäytyy kiusatun elämässä sen oireilun kautta. Haastateltavat olivat hyvin tietoisia heillä esiintyvistä traumaoireista.

7.3.1 Traumaoireilu

Haastateltavat kuvailivat erilaisia oireita liittyen kiusaamiseen, jotka myöhemmin ovat tunnistaneet traumaoireiluksi. Posttraumaattisen stressin aiheuttamana monet kärsivät

unettomuudesta, takaumista sekä dissosiativisesta oireilusta. Sen lisäksi koettiin pelkoa siitä, että tapahtumat toistuisivat joskus myöhemmin. Osalla esiintyi myös välttelykäyttäytymistä, kuten sosiaalisten tilanteiden pelkoa tai erilaisten tapahtumien tai ihmisten välttämistä.

Kiusaamistilanteissa oli myös esiintynyt tyypillisiä oireita, jotka altistavat erilaisten traumausten syntymiselle. Voimakas koettu pelko sekä parasympaattisen hermoston aktivoitumisen mainitsi jokainen haastateltava.

”Mul tuli sellasia outoja kohtauksia; ihan vaan joku asia, sana, tilanne, asetelma. Jotenkin mä hävitin itteni ja mun tilalle tuli semmonen joku outo. Mä kutsuin silloin sitä varjoksi. Mul ei ollu mitään käsitystä mistä oli kysymys. Myöhemmin mä tajusin, että mulle oli kehittynyt siis dissosiaatiotila ja hyvin vaikea lopulta sellainen.”

”Mä näin koko kesän painajaisia sekä siitä koetusta kiusaamisesta, että pelosta tulla kiusatuksi uudestaan. Se oli täysin traumaattista stressiä.”

7.4 Selviytyminen

Selviytyminen on hyvin keskeinen asia puhuttaessa kiusaamisen jälkityöstä. Haastattelujen tuloksena syntyi erilaisia tekijöitä, jotka auttoivat kiusattuja toipumaan kiusaamisen aiheuttamista arvista. Selviytymiselle keskeisiä olivat ominaiset luonteenpiirteet, ulkoiset tekijät, toivo sekä tarinan integroituminen osaksi elämäntarinaa. Monet haastateltavat kertoivat, että huolimatta kokemastaan kohtelustaan heillä oli selkeä käsitys siitä, kuinka ihmisiä kuuluu kohdella ja heidän olevansa silti arvokkaita. Ulkoisia tekijöitä tarkasteltiin monista eri näkökulmista. Ulkoisiksi tekijöiksi koettiin läheiset ihmiset, harrastukset sekä opiskelu. Toivo muodostaa yhden kokonaisen kappaleen, sillä huolimatta kiusaamisen jättäneistä arvista, monilla oli toivoa siihen, että kiusaamisesta pystyy selviytymään sekä uskoa siihen. Tarinan integroituminen osaksi omaa elämäntarinaa on tärkeää toipumisessa sekä eteenpäin menemisessä. Asia muovautuu näin ollen helpommin käsiteltävään muotoon, jolloin kiusaaminen ei kokemuksena hallitse kiusattua, vaan kiusattu tunnistaa sen osaksi elämäänsä, mutta pystyy siitä huolimatta jatkamaan elämäänsä ilman suurempaa oireilua.

7.4.1 Luonteenpiirteet

Selviytymiseen vaikuttavia tekijöitä kuvailtiin monesta eri näkökulmasta. Osa nimesi tärkeäksi selviytymiskeinoksi sen, että on ymmärtänyt oman arvokkuuden huolimatta siitä, minkälaista kohtelua on saanut. Luonteenpiirteet, kuten optimistisuus ja reflektiokyky sekä yksinään toivo kannattelivat vaikeiden kokemusten yli.

”Mussa on aina ollut sellainen tietynlainen sisukkuus ja tietynlainen resilienssi eli tämä tietynlainen vastustuskykyisyys ollut aina, mikä on suojannut mua paljon. Mulla on ollut aina sellainen sisäsyntyinen oikeudentaju”

7.4.2 Ulkoiset tekijät selviytymisen tukena

Selviytymiseen vaikuttavia tekijöitä kuvailtiin myös ulkoisten tekijöiden kautta. Nimettyjä tekijöitä olivat läheiset, harrastukset ja opiskelu. Kiusaamiskokemuksen myötä osa haastateltavista oli myös kokenut halua auttaa toisia kiusattuja tai ylipäänsä olla alalla, jossa voivat auttaa ihmisiä. Se myös vahvisti osallisuuden sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta liittyä sosiaaliseen yhteisöön. Kiusaamisaikojen jälkeiset positiiviset kokemukset auttoivat myös itsearvostuksen lisääntymisessä.

“Mä pystyin löytää sellaisia itsearvostuksen kokemuksia, mihin sitoa itseään elämässä. Elämässä pysy jonkinlainen suunta.”

“Pystyy opiskelemaan, pystyy osallistuu sosiaalisiin tapahtumiin, et muut ei nääkkään sua enää sellaisena riepotelevana ja muut arvostaa sua.”

7.4.3 Toivo

Kiusaamisen käsittelyn myötä koettiin osaavan paremmin käsitellä itseensä liittyviä tunteita sekä reflektointikyky asioiden käsittelyssä kehittyi. Haastateltavien vastauksissa oli nähtävissä myös vahvasti toivo. Usko siihen, että elämällä on jotain hyvää tarjottavaa, kannattelivat monia vaikeiden tunteiden läpi. Oma halu päästä eteenpäin koettiin merkitykselliseksi selviytymisen näkökulmasta.

“Hyvin pitkä pinna ja kyky myös tuntee niit omii tunteita käsitellä, reflektoida, miettiä, pohtia.”

“Oma halu. Aina on jotain jäljellä, vaikka se tuntuu pahalta, tuntuu siltä, et ei ole pois pääsystä, mut et on jotain jäljellä, mut se et sen eteen pitää myös tehdä jotain, et mikään ei tuu sormia napsauttamalla.”

7.4.4 Tarinan integroituminen

Selviytymisen kannalta tärkeää on, kuinka se integroituu osaksi ihmisen elämäntarinaa. Monet kokivat tällä hetkellä suhteensa menneisyyden tapahtumiin neutraaleina. Kokemukset ovat muotoutuneet osaksi elämäntarinaa ja sen ei koettu enää hallitsevan jokapäiväistä elämää. Osalla kokemukset saattoivat virittyä tietäntyyllisissä tilanteissa, kuten ihmissuhteissa, mutta niiden kanssa on oppinut elämään. Osa haastateltavista koki, että kokemukset edelleen vaikuttavat jokapäiväiseen elämään ja kuinka kokee muut ihmiset. Kokemukset eivät heidänkään kohdallaan olleet päivittäisiä, mutta niiden olemassaolo näkyy jatkuvasti esimerkiksi ihmissuhdeongelmina sekä ajoittaisena ahdistuneisuutena.

“Muihin ihmisiin en tukeudu, sillä en osaa luottaa henkilökohtaisia asioitani heille. Kiusaamisen jälkeen en ole pystynyt luottamaan oikeastaan kehenkään muuhun, kun terapeuttiini ja mieheeni”

“Kiusaamisesta selviytyminen edellyttää ihmiseltä tiettyjä asioita ja yksi on aika. Pitää antaa aikaa itselleen sekä käsitellä kiusaamista omassa tahdissaan, kunnes huomaa, että se asia muuttaa muotoaan omassa itsessään”

“Mä tajusin, sen että mä en voi muuttaa menneisyyttä, mutta päätin, et mä en ota enää tätä roolia vastaan.”

“Se on osa mua ja kulkee aina mukana, mutta se on tavallaan normalisoitunut, se ei enää hallitse. Se on tapahtuma melkein kuin muiden joukossa.”

7.5 Palvelut selviytymisen tukena

Palvelut selviytymisen tukena jakautuivat seuraaviin luokkiin: psykiatriset palvelut, hoitopolku sekä muut palvelut. Psykiatriset palvelut ovat hyvin keskeisiä mielenterveyshäiriöiden sekä vakavan psyykkisen oireilun näkökulmasta. Suurin osa haastateltavista oli saanut oireisiinsa psykiatrasta hoitoa ja he kykenivät käsittelemään tapahtuneita terapiassa. Hoitopolun monivaiheisuus sekä tarinan toistaminen koettiin selkeästi raskaana palveluihin hakeutumisessa. Ennen varsinaista hoitokontaktia haastateltavat selittivät omaa oireiluaan lukuisille eri hoitotahoille, jotka ohjasivat uuteen hoitokontaktiin, jolloin tarinaa toistettiin yhä uudelleen ja uudelleen. Hoitopolku koettiin raskaana läpikäytävänä psyykkisen voinnin vuoksi. Haastateltavat korostivat omaa halua sekä muiden tukea hoitopolun läpikäymisessä.

Muiden palveluiden käyttö oli jokaiselle haastateltavalle tuttua. Osa haastateltavista oli käynyt tuki- ja neuvontakeskus Valopilkun vertaisryhmässä sekä sitä kautta hakeutuneet vertaisohjaajiksi. Esille nousi myös muiden palveluiden käyttöä kuten Suomen mielenterveysseuran ylläpitämä Sekaisin 24/7 Chatin hyödyntäminen.

7.5.1 Psykiatriset palvelut

Kolme neljästä haastateltavasta on käyttänyt mielenterveyspalveluita kiusaamisen loputtua. Osalla taustalla on ollut elämässä myös muita vastoinkäymisiä, jotka ovat vaikuttanut mielenterveyteen, mutta terapiassa on käsitelty jokaisen kohdalla myös kiusaamista. Hoitopolku haastateltavilla oli alkanut useimmilla jo peruskoulussa, ensin koulun terveyspalveluilla, jonka jälkeen siirtynyt perusterveydenhuollon kautta erikoissairaanhoidon. Useimmat oli erikoissairaanhoidon jälkeen käynyt eri mittaisia terapiajaksoja.

“Olen psykoterapiassa käynyt läpi asiaa. Olen ollut jo useita vuosia eri mielenterveyspalveluiden asiakkaana”

“Yläasteel tarjottiin sitä, et haluaks sä puhuu jollekin, mä vastasin, että en. Sit lukiossa sieltä koulusta tuli yks sinne kouluun ja sitte alko oireilu”

7.5.2 Hoitopolku

Osa haastateltavista toi esille hoitopolun monimutkaisuuden ja sen, että omaa tarinaa piti toistaa eri tahoille kerrasta toiseen. Tarinan uudelleen kertominen koettiin raskaana ja osalla oli kokemus siitä, ettei kiusaamisen vaikutusta mielenterveyteen ei hoidon aikana huomioitu riittävästi, vaan se ohitettiin. Psykiatrian hoitopolku koettiin monitahoiseksi, josta siirryttiin eri ammattilaisten kautta erikoissairaanhoidon. Monet kokivat tämän hyvin turhauttavana, että tarinaa toistettiin kerta toisensa jälkeen ja sen jälkeen ohjattiin seuraavaan hoitopaikkaan.

“Ensin mä kävin läpi helvetin siinä kiusaamisessa ja sitten mä kävin helvetin siinä mielen hajoamisessa. Sit mä kävin siinä rinnalla sen hoitohelvetin. “

“Mä identifioin itteni vuosia niiden kautta. Toistin sitä tarinaa vuosia. Mulle tapahtu tää surkea asia, et se tapa hoitaa ongelmaa, muodostu ongelmaksi. Mä olin pääsemässä jo tavallaan yli niistä asioista, jotka olivat niitä alkuperäisiä ongelmia, mut mä edelleen kannoin mukana sen hoidon tuottamaa.”

”Muistan siinä sen väsymyksen, kun jokaselle taholle piti selittää erikseen, mitä on tapahtunut, miksi olet täällä, minkälaisia oireita. Se oli sellanen, et jos olisin ollut yhtään huonommassa jamassa nii ei ois jaksanu ja jos ei porukat olis ollu mukana.”

7.5.3 Muut palvelut

Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku oli entuudestaan tuttu puolelle haastateltavista. He olivat käyneet vertaistukiryhmän kiusatuille ja sen jälkeen hakeutuneet koulutukseen, jossa voisivat toimia ohjaajina tämänkaltaisissa ryhmissä. Ohjaajana toimiminen edellyttää oman vertaistukiryhmän läpikäymistä, jossa omat kokemukset käsitellään. Puolelle haastateltavista Valopilkku ei ollut entuudestaan tuttu. Yksi haastateltavista ei ollut käynyt mielenterveyspalveluissa, mutta hyödyntänyt omassa toipumisessaan Suomen mielenterveysseuran ylläpitämää Sekaisin 24/7 Chatia, jossa voi keskustella nimettömänä koulutetun vapaaehtoisen kanssa.

”Sen terapian jälkeen, sit ku asiat rupes olemaan jo vähän paremmin, nii menin mukaan Valopilkkuihin. Lähinnä menin sen takii, et halusin päästä vertaisohjaajaks. Mä kävin sen nuorten vertaistukiryhmän ja se oli yllättävän tehokas, et sielläki nousi viel sellasii pienii kipukohtia vielä, mutta sitten pysty tavallaan näyttää niille vielä, jotka on huonommassa kunnossa, että voi selvitä, että on sitä toivoa vielä.”

“Sieltä sai niitä uusia näkökulmia siihen omaan kokemukseen. Siitä tuli myös se palo, et halua tehdä jotain samankaltasta myös työksi.”

“Olen hyödyntänyt paljon netissä olevia palveluja, kuten Sekaisin 24/7 Chatia. Mielenterveyspalveluihin hakeutuminen on ollut minulle suuri kynnys”

8 Pohdinta

Koulukiusaamisen vaikutukset pitkällä tähtäimellä ovat merkittäviä ja jokainen haastateltava toi esille, miten kiusaaminen on oireillut sekä näkynyt elämässä. Yllätyin siitä, kuinka samankaltaisia vastaukset iästä, sukupuolesta sekä kokemuksista riippumatta oli. Yhdistäviä tekijöitä löytyi paljon. Haastatteluista saatu sisältö vastasi tutkimukseen asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Haastateltavat olivat avoimia sekä rohkeita kertoessaan omista kokemuksistaan hyvin laajasti. He kertoivat kiusaamisen vaikutuksista psyykkiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin. Lisäksi he avasivat kiusaamishistoriaansa ja kertoivat, kuinka hoitopolku heidän kohdallaan oli edennyt.

Kiusaaminen on prosessi, joka hiljalleen saa kiusatun kokemaan itsensä huonommaksi, kun muut. Se muovaa ihmisen käsitystä itsestään sekä hänen kyvykkyyden tunteeseen toimia elämässä. Vaikutukset alkavat näkyä yhä laajemmin eri elämän osa-alueilla, jolloin ihminen voi kokea huonommuuden tunteita riippumatta siitä mistä asiasta on kyse. (Kaski & Nevalainen 2017, 16) Haastateltavat kuvailivat vaikutuksia laajasti. He olivat kokeneet vaikutuksia ihmissuhteisiin, sosiaalisessa ympäristössä toimimiseen sekä erilaisina psyykkisinä oireiluina. Jokainen kuvaili vaikutuksia parisuhteeseen, jonka käsittely omassa teoreettisessa viitekehyksessä jäi erikseen nostamatta esille. Teoreettisessa viitekehyksessä käsiteltiin yleisesti ihmissuhteita.

Kiusaaminen vaikuttaa ihmisen perusluottamukseen. Kiusaamisen jälkeen voi olla vaikeaa ja jopa mahdotonta luottaa ympärillä olevaan maailmaan. Ihminen voi tällöin ruveta näkemään maailman hyvin mustavalkoisesti ja keskittymään negatiivisten tapahtumien todennäköisyyteen. Käytöksessä se voi näkyä eri tavoin, kuten jatkuvana varmisteluna sekä itsensä tai muiden liiallisena kontrollointina. (Kaski & Nevalainen 2017, 18) Haastateltavat olivat rohkean avoimia siitä, millaisia vaikutuksia kiusaamisella on ollut ihmissuhteiden luomiseen sekä ihmissuhteissa toimimiseen. Monet kokivat, että ihmissuhteissa valikoitui tarkasti ihmiset, joihin pystyy luottamaan. Monet kokivat parisuhteissa haasteita. Parisuhteen haasteita olivat läheisyys sekä huonoihin suhteisiin ajautuminen sekä niissä pysyminen. Monet kokivat myös oman maailmankuvan muuttuneen kiusaamisen myötä. Ajattelin keskeisimmän tunteen kiusaamisesta olevan surun tai häpeän, mutta päällimmäiseksi nousi viha, joka näyttäytyi haastateltavien elämässä eri tavoin. Osa kuvaili vihaa, jopa pelottavaksi tai hallitsemattomaksi, joka aiheutti jopa erilaisia väkivalta-ajatuksia.

Yksi asia on varmaa: emme voi sulkea silmiämme kiusaamiselta. Vastuu kiusaamiseen puuttumiseen kuuluu kaikille. Mikäli kiusaamista on ollut, mutta se on loppunut, tulee huolehtia siitä, että kiusattu saa tarvittavan avun asian käsittelyyn. Monilla oireilua esiintyi jo kiusaamisen aikana, mutta pahimmat oireilut alkoivat viiveellä kiusaamisen loputtua. Tulisi siis huolehtia, että kiusattu ei kiusaamisen loppumisesta huolimatta jää yksin oman kokemuksen kanssa, vaan saisi tukea asian käsittelemiseen.

Pidän itse merkittävänä sitä, että kiusatut saisivat apua jo kiusaamisen aikana ja myös sen jälkeen, jotta ongelmat eivät pitkittyisi. Monilla toistui sama kaava: epämääräinen oireilu, jota oli vaikea tunnistaa, joka myöhemmin tunnistettiin kiusaamisesta johtuvaksi. Lisäksi terveydenhuollon ammattilaisten ei tulisi sivuuttaa kiusaamista teemana, kun ihminen hakeutuu vastaanotolle. Kiusaamisesta voi myös kysyä, vaikka potilas ei sitä itse toisi esille. Kaikki eivät välttämättä osaa tunnistaa, että oireilu voisi johtua kiusaamisesta tai sen kertomiseen voi liittyä häpeää.

Opinnäytetyöprosessini on ollut pitkä, sillä alun alkaen se on käynnistynyt syksyllä 2017. Välillä on ollut aikoja, kun työn tekeminen on ollut tauolla ja uudestaan motivaation löytäminen on ollut haasteellista. Yksintyöskentely on ollut välillä vaikeaa, sillä ei ole voinut kysyä mielipiteitä tai miettiä yhdessä työtä, vaan vaikeuksista on pitänyt selviytyä itse. Opinnäytetyöprosessini aikana olen kuitenkin hakenut ohjausta ohjaavalta opettajalta, jonka avulla olen saanut jatkettua opinnäytetyöprosessin eteenpäin viemistä. Opinnäytetyöaihevalinta on mielestäni ollut oikea. Aihe on minulle lähellä sydäntä ja on ollut hienoa huomata, kuinka paljon eri yhteyksissä se on herättänyt keskustelua ja kysymyksiä. Työni yksi henkilökohtainen merkitys on ollut keskustelun ja ajatusten herättely. Se on herättänyt kiinnostusta mm. harjoittelupaikassani psykiatrisella osastolla, jolloin sain pyynnön esitellä aihetta potilaille ja käydä heidän kanssaan keskustelua siitä.

Yhteistyökumppanini lähtivät opinnäytetyöprosessiin hyvin mukaan. Heidän kanssaan järjestettiin myös kaksi tapaamista, joissa he antoivat ideoita sekä ajatuksia liittyen aiheeseen. Yhteistyökumppanit lisäksi auttoivat minua löytämään haastateltavat oman virallisen Facebook -kanavansa kautta, jonka kautta ilmoitus jaettiin. Haastattelut olivat mielestäni antoisia ja opinnäytetyöprosessini kohokohta. Oli mielenkiintoista kuulla erilaisista taustoista olevien ihmisten tarinat ja huomata niiden samankaltaisuuksia. Lisäksi selviytymisnäkökulma on mielestäni hyvin merkittävä raskaiden teemojen käsittelyssä. Koin hyvin merkitykselliseksi sen, kuinka nämä ihmiset olivat löytäneet omat keinonsa selviytyä kiusaamiskokemuksistaan, löytäneet omia vahvuuksiaan sekä hyödyntäneet niitä elämässä niin ihmissuhteissa kuin työvälineinäkin omassa työssä.

Opinnäytetyössä eettisyys kulki koko ajan rinnalla, sillä aihe on herkkä haastateltaville. Tutkimuksessa kerrottaessa eettisyys huomioitiin siten, että tutkimuksesta kerrottiin kaikki

oleellinen, jotta haastateltavat tiesivät, millaisesta tutkimuksesta oli kyse. Haastateltaville kerrottiin, että haastatteluissa läpikäydyt asiat ovat luottamuksellisia ja että haastattelunauha poistetaan välittömästi, kun sitä ei enää käsitellä. Henkilötietoja tutkimukseen ei kerätty muuta kuin tunnistetiedoiksi sukupuoli sekä ikä.

Tässä opinnäytetyössä keskeistä oli tuoda esille, kuinka merkittävää oli saada tietoa kiusaamiskokemuksista yksilötasolla. Kokemusten hyödyntäminen tutkimusmielessä on merkittävää myös koulukiusaamisen ennaltaehkäisevässä työssä sekä Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkun toiminnan kehittämisen näkökulmasta. Koulukiusaaminen on ajankohtainen aihe ja ajantasainen tieto auttaa myös muita hyödyntämään tämän hetkistä tietoa aiheesta.

Haastatteluja tehdessä huomioitiin aiheen arkaluontoinen luonne. Haastatteluissa toimittiin joustavasti haastateltavien ehdoilla sekä molemminpuolinen luottamus säilyi. Tämä varmistettiin haastattelun lopulla kysymällä haastateltavalta, minkälaisia tunteita haastattelusta heräsi ja tarjottiin mahdollisuutta keskustella aiheesta virallisen haastatteluosion jälkeen.

8.1 Eettisyys

Opinnäytetyötä ohjaa eettisyys, johon ratkaisut tutkimuksen aikana tulisi perustua (Tuomi & Sarajärvi 2017, 210-211). Opinnäytetyön aikana haastateltavista ei kerätty tunnistettavia henkilötietoja, ainoastaan sukupuoli sekä ikä aineiston käsittelyn helpottamiseksi. Haastateltaville korostettiin jo alussa, että haastatteluissa ilmenneet asiat olivat luottamuksellisia sekä työssä esille tuotavat seikat eivät ole muiden tunnistettavissa. Lisäksi haastatteluaineiston hävittäminen oli ilmaistu jokaiselle tutkimukseen osallistuneelle haastatteluja ennen.

Tutkimuksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että vuorovaikutustilanne on luonteva sekä tutkimukseen liittyvät yksityiskohdat ovat selvillä tutkimukseen osallistuneille (Tuomi & Sarajärvi 2017, 210-211). Haastateltavat ottivat yhteyttä sähköpostitse, jolloin saivat lisätietoa tutkimukseen liittyvistä käytännönasioista. Osallistuminen tutkimukseen perustui vapaaehtoisuuteen ja kiinnostuksesta ilmoittaminen ei vielä sitonut tutkimukseen osallistujia.

Haastattelutilanteissa vuorovaikutustilanne oli luonteva ja haastateltavat saivat kertoa omin sanoin avoimiin kysymyksiin vastaten. Osaan kysymyksistä haastateltavalla saattoi olla vähemmän sanottavaa, kun toiseen kohtaan, joten siinä tuli huomioida haastattelijan joustamiskyky sekä haastattelun luonnollinen eteenpäin vieminen. Haastattelun jälkeen haastateltavilta kysyttiin, minkälainen tunne haastattelun jälkeen jäi. Kaikki haastateltavat totesivat, että haastattelurunko oli hyvin aseteltu, kysymykset eivät olleet johdattelevia, mutta silti tarpeeksi selkeitä, jotta he tiesivät mihin kysymykseen tulisi vastata. Kenelläkään

ei jäänyt haastattelun jälkeen tunnetta, että asiaa olisi tarvinnut purkaa tai läpikäydä haastattelun ulkopuolisena aikana.

Laadullisen tutkimuksen laadukkuus edellyttää sen, että tutkimusraportissa on mainittu kaikki oleellinen tutkimukseen liittyvä tieto. Siihen lukeutuvat suunnitelma, jossa on selkeästi kirjattu tutkimukseen liittyvät keskeiset asiat. Tutkimusta ohjaavat alusta loppuun eettiset kysymykset, jotka tulee huomioida tutkimuksen jokaisessa eri vaiheessa (Tuomi & Sarajärvi 2017, 214). Opinnäytetyöaihetta valitessa tiedostin, että aihe oli henkilökohtainen ja haastateltavien saaminen voi olla haasteellista. Sen lisäksi oli tärkeää varmistaa, että haastateltavat todella olivat valmiita avaamaan omia kokemuksia aiheeseen liittyen laajasti, avoimesti ja eri näkökulmista tarkastellen. Tutkimusraportissa pyrittiin käymään läpi kaikki aiheelle keskeiset teoreettiset alueet, jotka tukivat tutkimuksen toteuttamista haastattelujen muodossa.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK 2012.) kuvaa hyviä tieteellisiä käytänteitä ohjeistuksessaan oikeanlaisten toimintatapojen hyödyntämisenä sekä niiden eteenpäin viemisenä omassa tutkimustyössään. (Tuomi & Sarajärvi 2017, 214-215.) Haastatteluun osallistuminen pyrittiin tekemään haastatteluun osallistuville mahdollisimman helpoksi. Paikaksi valikoitui monille haastateltaville tuttu ympäristö. Haastattelut toteutuivat Lahden Harjulan & Setlementti ry:n tiloissa, joissa toimii myös Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku. Haastattelut sovittiin haastateltavien aikataulujen mukaisesti ja heille kerrottiin haastatteluun käytettävä aika.

Tieteellisen käytänteen mukaan pyritään välttämään vääränlaisen tiedon sekä epärehellisyyttä missä tahansa vaiheessa tutkimusta. Tutkimuksessa tulee kiinnittää myös huomiota, että tiedot ovat esitetty mahdollisimman yksityiskohtaisesti sekä mitään muuttamatta (Tuomi & Sarajärvi 2017, 214-215). Tämä huomioitiin tutkimuksessa siten, että tulosten esittelyssä käytettiin suoria lainauksia haastateltavilta. Vastaukset pidettiin alkuperäisinä ja ne esitettiin sopivassa kontekstissa suhteessa kysymyksiin. Vastaukset valikoitiin sen mukaisesti, että ne kuvastivat yleistä kokemusta aiheesta hyvin.

8.2 Luotettavuus

Luotettavuuden kannalta tutkimussuunnitelmassa on kirjattuna tutkimuksen kohde ja tarkoitus, aineiston keruu, tutkimuksen tiedonantajat, tutkija-tiedonantaja-suhde, tutkimuksen kesto, aineiston analyysi, tutkimuksen luotettavuus, tutkimuksen raportointi. (Tuomi & Sarajärvi 2017, 233.)

Tutkimuksen kohde ja tarkoitus, joka ilmeni tutkimusraportissa asetetuissa tutkimuskysymyksissä. Tarkoituksena oli haastatella entisiä koulukiusattuja heidän

kokemuksistaan ja tuottaa sitä kautta tietoa kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilulle. Tutkimuksen merkityksellisyys korostui aiheen ajankohtaisuudessa. Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluna, jonka jälkeen vastaukset analysoitiin sisällönanalyysilla.

Aineiston keruu -kappaleessa keskeinen sisällön kerääminen on kirjattu tarkasti, kuinka se on missäkin vaiheessa toteutunut. Aineiston keruu toteutui haastattelun kautta. Facebook -postaus julkaistiin Valopilun virallisilla sivuilla. Postauksessa oli sähköpostiosoite, johon haastateltavat pystyivät ilmoittamaan kiinnostuksestaan osallistua tutkimukseen. Haastattelut toteutuivat yksilöhaastatteluina. Haastattelujen ajankohta sovitettiin haastateltavien sekä haastattelijan aikataulujen mukaisesti.

Tutkija-tiedonantaja-suhde on tärkeä kuvata työssä omana kappaleenaan. Siinä tulee löytyä se, kuinka tiedonkulku on sujunut tutkimuksen tekijän sekä tiedonantajan välillä. Siinä voidaan myös kuvailla, kuinka tutkimuksen aikana pidettiin yhteyttä tiedonantajan ja tutkimuksen tekijän kesken. (Tuomi & Sarajärvi 2017, 234.) Yhteistyökumppanit auttoivat löytämään tutkimukseen haastateltavat hyödyntäen omia foorumeja tiedon levittämiseen. Sen lisäksi he levittivät sanaa myös muissa ympäristöissä. Tutkimusprosessin aikana tapasimme myös kolmesti, jolloin opinnäytetyön teemoja käytiin läpi sekä toteutusprosessia, jolloin he antoivat omia näkökulmia siihen, mitkä olisivat keskeisiä tutkimuksen kannalta.

Aineiston analyysissä kuvaillaan analysointimenetelmä, jota on käytetty aineiston analysoimisessa. Kun analysointimenetelmä on kuvattu, tulee omana kappaleenaan sen jälkeen omina kappaleinaan tulokset sekä johtopäätökset, johon analysoinnissa ollaan päädytty. (Tuomi & Sarajärvi 2017, 234.) Analysoinnissa on hyödynnetty litterointia, pelkistämistä sekä aiheiden luokittelua ylä- ja alaluokiksi. Sen jälkeen aiheet ovat laitettu niihin sopivien teemojen alle, jolloin on luotu teksti, jossa kerrotaan yleisesti tutkimuksissa esille nousseita asioita.

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan valikoidun otannan perusteella koulukiusaamiseen liittyviä kokemuksia. Luotettavuutta kasvattaa se, että tutkimusmenetelmänä on haastattelu, jossa henkilöltä voidaan kysyä suoraan teemaan liittyviä asioita. Kokemukset perustuvat aina yksilölliseen näkökulmaan, jolloin on mahdotonta tehdä kokemuksista tiukkoja yleistyksiä. Vastauksia on pyritty peilaamaan niitä tietoja, joita teorialiedossa on saatu kerättyä.

Luotettavuuden arvioiminen tapaustutkimuksessa on haastavaa, sillä ihmisten vastaukset eivät välttämättä vastaa suoranaisesti toistensa vastauksia. Laadullisessa tutkimuksessa on kuitenkin tärkeää myös huomioida luotettavuuden ja todenmukaisuuden toteutuminen. Luotettavuuden sekä pätevyyden voi arvioida tarkalla analyysilla, jossa kuvataan tiedonkeruusta saadut tiedot, sekä tehdään niistä johtopäätös. (Hirsjärvi ym. 2009, 232.)

8.3 Työelämän palaute

Työelämän kanssa yhteistyö sujui hyvin opinnäytetyöprosessin aikana. Tapasimme kahdesti kasvokkain ja he antoivat minulle hyviä neuvoja liittyen opinnäytetyön eteenpäin viemiseen. Lisäksi olimme yhteydessä sähköpostin välityksellä. Virallisen palautteen pyysin yhteistyökumppanilta sähköpostitse, jossa oli mainittu opinnäytetyöhön liittyviä asioita. Yhteistyökumppanit olivat tyytyväisiä työn rakenteeseen, siitä löytyi heidän mielestään kiusaamiseen ilmiönä sekä sen vaikutuksiin liittyen kaikki oleellinen tieto.

Tutkimuksesta saadut tulokset vastaavat sitä, mitä yhteistyökumppanit ovat omassa työssään kohdanneet kiusatuilta. Tuloksissa oli tuotu esille olennaiset asiat sekä huomioitu esimerkiksi traumakäyttäytymisen eri ilmenemistapoja. Yhteistyökumppanit kokivat mielenkiintoisena sen, että jokainen haastateltava toi esille kiusaamisen vaikutukset parisuhteeseen, josta edelleen puhutaan liian vähän.

Hoitopolun kartoittaminen sekä siihen liittyvä ongelmallisuus koettiin myös merkittävänä nostona opinnäytetyön tuloksissa, siksi että usein kiusatuilta on kuultu kokemus, että kiusaamista ei ole riittävästi huomioitu terapiassa tai muussa hoidossa.

”Pidän työsi tuloksia tärkeinä. Vaikka haastateltavia ei ollut määrällisesti paljon, niin olet onnistunut saamaan heiltä hyvin kattavan kuvan siitä, millaista kiusaamiskokemuksen kanssa eläminen ja sen seuraukset voivat olla”.

8.4 Jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksen aihe oli hyvin selkeä minulle jo alusta asti. Tarjosin yhteistyökumppaneilleni valmista aiheideaa, jonka olin pääpiirteittäin suunnitellut jo hyvin varhaisessa vaiheessa. He toivat esille kuitenkin näkökulman, joka usein unohdetaan kiusaamisteemasta puhuessa. Monet ovat tutkineet kiusattujen kokemuksia kiusaamisen jälkeen, mutta kiusaajien kokemuksia kiusaamisen jälkeen harvemmin on kuvattu. Usein aiheesta puhuttaessa saatetaan unohtaa kiusaajan näkökulma ja mahdollinen syyllisyys, jota kiusaaja saattaa kantaa vielä vuosienkin kuluttua tapahtuneesta. Myös tutkimuksessani haastateltaviltani ihmisiltä tuli ilmi, että entiset kiusaajat olivat yrittäneet ottaa yhteyttä heihin aikuisiällä, kun kiusaamisesta oli kulunut jo useita vuosia aikaa.

Jatkotutkimusidea voisi olla: Kuinka kiusaaminen on vaikuttanut kiusaajan elämään kiusaamishetkellä? Mitä kiusaaminen toimintana on palvellet kiusaajaa sinä hetkenä? Kuinka kiusaaminen on vaikuttanut myöhempään elämään (onko esimerkiksi kiusaaminen toistunut luokka-asteelta toiselle tai jopa työpaikalle aikuisikään asti). Kiusaajan näkökulmasta voisi myös pohtia, kuinka kiusaamiseen parhaiten pystyttäisiin puuttumaan. Kiusaamisen vaikuttamisen keinoihin voisi löytyä myös uusia ratkaisuja, kun huomioitaisiin kiusaajan näkökulma asiasta.

Lähteet

Hamarus P. 2012. Haukku haavan tekee - puututaan yhdessä kiusaamiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hamarus P. 2008. Koulukiusaaminen - huomaa, puutu, ehkäise. Hämeenlinna: Kirjapaino Oy.

Hamarus, P., Holmberg- Kalenius, T., Salmi, S. 2015. Opas kiusaamisen jälkihoitoon. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hirsjärvi, S., Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu - Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Höistad, G. 2003. Irti kiusaamisen kierteestä. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Leino-Kilpi, H., Välimäki, M. 2009. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Kaskinen, S., Nevalainen, V. 2017. Jo riittää - irti kiusaamisesta ja kiusaajista. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Pojjula, S. 2007. Lapsi ja kriisi -selviytymisen tukeminen. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Salmivalli, C. 1998. Koulukiusaaminen ryhmäilmiönä. Helsinki: Gaudeamus.

Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa -vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

van Der Hart, O., Nijenhuis, E., Steele, K. 2009. Vainottu mieli - rakenteellinen dissosiaatio ja kroonisen traumatisoitumisen hoitaminen. Oulu: Kalevaprint Oy.

Sähköiset

Fisher, K., Cassidy, B., Mitchell, A-M. 2017. Bullying: Effects on school-aged children, screening tools and referral sources. Journal of Community Health Nursing.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07370016.2017.1369801#>

Kouluterveyskysely 2017: Oppilaat voivat paremmin peruskoulun alaluokilla kuin yläluokilla. THL -Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu: 20.8.2018

<https://thl.fi/fi/-/kouluterveyskysely-2017-oppilaat-voivat-paremmiin-peruskoulun-alaluokilla-kuin-ylaluokilla>

K-0-Koulukiusaamiseen puuttuva hanke. 2017. Aseman lapset ry. Viitattu: 30.8.2018

<http://www.asemanlapset.fi/fi/toimintamuotomme/k-0-kiusaamiseen-puuttuva-hanke>

Halme, N., Hedman, L., Ikonen, R., Rajala, R. 2017. Lasten ja nuortenhyvinvointi: kouluterveyskyselyn tuloksia. THL - Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu: 20.8.2018

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136748/URN_ISBN_978-952-343-115-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kauppinen, J., Tamminen, T. 2015. Nettikiusaaminen hukkuu tilastoihin. Helsingin sanomat. Viitattu: 20.8.2018

<https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000002846512.html>

Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkkku. 2017. Vahvuudet esiin! -kiusaamisen jälkihoitomalli. Viitattu: 30.8.2018

<https://www.valopilkkuja.fi/valopilkku/vanhvuudet-esiin-kiusaamisen-jal/>

Nettikiusaaminen. 2017. MLL - Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu: 2.3.2018

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/nettikiusaaminen/>

Oppilas- ja opiskeluhoitotolaki 30.12.2013/1287

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>

Liitteet

Liite 1: Teemahaastattelun runko.....	50
Liite 2: Apukysymykset teemahaastattelun tukena.....	52
Liite 3: Facebook -postaus haastateltavien hakemisessa.....	54
Liite 4 Taulukko sisällönanalyysista.....	54

Liite 1: Teemahaastattelun runko

Taustatiedot:

Ikä, sukupuoli?

Kiusaamisen yksilölliset vaikutukset:

- Itseluottamus, itsetunto
- Ihmissuhteet
- Oireilu
- Oma käyttäytyminen
- Häpeä, syyllisyys
- Tunnekokemukset; masennus, yksinäisyys, itsetuhoajatukset

Kiusaamisen yhteisölliset vaikutukset:

- Ilmapiiri
- Yhteisön jäsenten väliset suhteet
- Oppiminen
- Oppimisympäristö
- Sosiaalinen identiteetti
- Toiminta yhteistasolla

Kiusaaminen traumana:

- Kiusaamisen traumaattisuuden kokeminen
- Traumaoireilu; välttämiskäyttäytyminen, passiivisuus
- PTSD

Kiusaamisesta selviytyminen:

- Voimavarat
- Läheisten tuki
- Selviytyminen
- Palvelut selviytymisen tukena; Valopilkku, muut palvelut?

Liite 2: Apukysymykset teemahaastattelun tukena

<i>Teema</i>	<i>Apukysymykset</i>
Taustatiedot	Ikä, sukupuoli, kiusaamishistoria tiivistettynä
Kiusaamisen yksilölliset vaikutukset	<ul style="list-style-type: none"> • Miten kiusaaminen on vaikuttanut itsetuntoosi? • Miten se on näkynyt elämässäsi? • Miten kiusaaminen on vaikuttanut ihmissuhteisiisi? • Millaista oireilua kiusaamisen loputtua oli? • Miten kiusaaminen on vaikuttanut omaan käyttäytymiseesi? • Millaisia tunteita olet kokenut kiusaamiseen liittyen? (esim.syyllisyys, häpeä, ahdistuneisuus, masentuneisuus, yksinäisyys, ulkopuolisuuden kokemus) • Onko sinulla ollut itsetuhoisia ajatuksia tai itsemurha-ajatuksia?
Kiusaamisen yhteisölliset vaikutukset?	<ul style="list-style-type: none"> • Miten kiusaaminen vaikutti luokan yleiseen ilmapiiriin? • Millainen suhde/asenne muilla luokkalaisilla oli kiusaamiseen? • Millaiset suhteet luokan välillä toisilla oli? • Vaikuttiko kiusaaminen oppimiseesi tai opiskelumenestykseesi? • Miten kuvailisit luokkaa oppimisympäristönä? • Millainen sosiaalinen asema sinulla oli luokassasi? • Millaisia kontakteja sinulla oli luokkalaisiisi? • Kohdistuiko kiusaamista muihin luokkalaisiin?
Kiusaaminen traumana	<ul style="list-style-type: none"> • Esiintyikö traumaoireiluun viittaavaa tapahtuneen jälkeen? (välittömät oireet,

	<p>kuten parasympaattisen hermoston aktivoituminen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Millaisia tunteita kiusaamistilanteissa koit? • Millä tavoin olet käynyt läpi tapahtunutta? • Onko tapahtuneesta syntynyt "flashbackeja"? • Minkälaisia traumaoireita on esiintynyt? • Onko diagnosoitu jotain traumaperäiseen häiriöön viittaavaa? (PTSD, dissosiativinen häiriö?)
Kiusaamisesta selviytyminen	<ul style="list-style-type: none"> • Millaisia voimavaroja sinulla on ollut käytössä? Luettele muutama. • Koetko tapahtuneen integroituneen osaksi sinua? • Millä tavoin kykenet käsittelemään tapahtunutta? • Mitkä on ollut tapasi selviytyä kiusaamisesta? • Mitkä keinot ovat auttaneet sinua selviytymään?
Palvelut selviytymisen tukena	<ul style="list-style-type: none"> • Millaista apua olet saanut? • Minkälainen rooli Valopilkulla on ollut selviytymisessä? • Valopilkusta kertominen, jos ei aiemmin ole ollut haastateltavalle tuttu järjestö.

Liite 3: Facebook -postaus haastateltavien hakemisessa



Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkkku

15. huhtik. kello 16.37 • 🌐

Laurean sairaanhoidon opiskelija etsii haastateltavia opinnäytetyöhönsä!
Aiheena on koulukiusaamisen vaikutus psyykkiseen mielenterveyteen.
... Näytä lisää

Olen sairaanhoitajaopiskelija Laurea-ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyöni liittyy koulukiusaamisen vaikutuksista psyykkiseen terveyteen. Opinnäytetyö toteutetaan teemahaastatteluna. Haastattelu toteutuu yksilöhaastatteluna opinnäytetyön teemoihin liittyen. Haastattelu toteutetaan huhti-toukokuun välisenä aikana Lahdessa. Haastatteluun osallistuminen antaa arvokasta tietoa kiusaamiskokemuksista ja opinnäytetyön tuloksia tullaan hyödyntämään Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkkun toiminnan kehittämiseen.

Haastattelut ovat luottamuksellisia. Haastatteluaineisto hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Opinnäytetyön raportoinnissa suojataan haastatteluun osallistuneiden anonymiteettiä, niin ettei yksittäinen osallistuja ole siitä tunnistettavissa. Opinnäytetyö julkaistaan Thesus -tietokannassa, jolloin se on mahdollista lukea kokonaisuudessaan sen valmistuttua.

Jos olet halukas osallistumaan tutkimukseen, olethan minuun yhteydessä sähköpostitse, jossa saat tarvittavat lisätiedot

janette.syrjanpaa@student.laurea.fi

 5

1 kommentti • 5 jakoa

 Tykkää

 Kommentoi

 Jaa

Liite 4 Taulukko sisällönanalyysistä

Alkuperäisilmaus	Pelkistäminen	Luokka
"Kaikkeaa. Ihan valtavasti vihaa. Mulla oli niin suurta vihaa, kun mä olin siinä mun pahimmassa vaiheessa. Mä olin sillon v	Kiusaamisesta heränneet tunteet	Tunteet

<p>almis murskaamaan vähän niin kun kenet tahansa. Mä pelkäsin sitä mun vihaa. Siellä taustalla oli aivan hengityksen salpaava pelko.”</p>		
<p>“Kehitys tavallaan pysähty. Et nyt jälkeempään, kun sitä kattoo sitä aikaa nii, ei tavallaan osaa sanoo, et kuka oli”</p>	<p>Kiusaamisen vaikutukset kokemukseen itsestä</p>	<p>Psyykkiset oireet</p>
<p>“Unettomuutta, ahdistusta, oksentelua, mielialat oli ihan nollassa, et ei tavallaan nähnyt mitään toivoa ja siitä sitte tosiaan se hoitopolku sai nii ku alun.”</p>	<p>Kiusaamisen vaikutukset somaattiseen terveyteen</p>	<p>Fysiologiset oireet</p>
<p>“Mietti, että miks on elossa, nii ku miks on syntynyt ja et kyl oli myös sitä, et miten vois sen elämän päättääkkin.”</p>	<p>Kiusaamisen herättämät itsetuhoajatukset</p>	<p>Itsetuhoiset ajatukset</p>
<p>“Näkynyt vaikeutena luottaa ihmisiin, joka on suorastaan mahdotonta. Ihmissuhteiden luominen ja ylläpitäminen on vaikeaa ja työlästä.”</p>	<p>Kiusaamisen vaikutukset ihmissuhteisiin</p>	<p>Ihmissuhteet</p>
<p>”Meidän luokka hajoitettiin</p>	<p>Luokan väliset suhteet</p>	<p>Luokkayhteisö</p>

<p>in kiusaamisen vuoksi jossain kohtaan, mutta uudelle luokalle tuli minun pahin kiusaajani. Kesti kaksi päivää. Olin ehtinyt miettiä, et uusi luokka, uus mahdollisuus. Kesti kaks päivää ja mä olin sellasessa myllyssä, et mua kiusasi ihmiset, joista mulla ei ollut mitään käsitystä keitä nää on. Se leima tuli mun mukana ja se tavallaan riitti, et se yks ihminen pysty kuiskuttaa sen, et toi on sit se.”</p>		
<p>”Mä oon aina ollu hyvä koulussa, mutta sitten ne sosiaaliset suhteet ja mitä siellä koulussa tapahtu, niin ne on ollu sitte vähä eri juttu”</p>	<p>Kokemus omasta opiskelumenestyksestä</p>	<p>Opiskelumenestys</p>
<p>”Mul tuli sellasia outoja kohtauksia; ihan vaan joku asia, sana, tilanne, asetelma. Jotenkin mä hävitin itteni ja mun tilalle tuli semmonen joku outo. Mä kutsuin silloin sitä varjoksi. Mul ei ollu mitään käsitystä mistä oli kysymys. Myöhemmin mä tajusin, että mulle oli kehittynyt siis dissosiaatiotila ja hyvin vaikea lopulta sellainen.”</p>	<p>Kiusaamisen aiheuttama traumaoireiluun sopiva oireilu</p>	<p>Traumaoireilu</p>
<p>”Mussa on aina ollut sellainen tietynlainen</p>	<p>Luonteen ominaisuudet selviytymisen tukena</p>	<p>Luonteenpiirteet</p>

sisukkuus ja tietynlainen resilienssi eli tämä tietynlainen vastustuskykyisyys ollut aina, mikä on suojannut mua paljon. Mulla on ollut aina sellainen sisäsyntyinen oikeudentaju”		
“Mä pystyin löytää sellaisia itsearvostuksen kokemuksia, mihin sitoa itseään elämässä. Elämässä pysy jonkinlainen suunta.”	Ulkoisten tekijöiden vaikutus selviytymiseen	Ulkoiset tekijät
“Oma halu. Aina jotain jäljellä, vaikka se tuntuu pahalta, tuntuu siltä, et ei ole poispääsyä, mut et on jotain jäljellä, mut se et sen eteen pitää myös tehdä jotain, et mikään ei tuu sormia napsauttamalla.”	Omaan selviytymiseen uskomisen sekä tahtominen	Toivo
“Se on osa mua ja kulkee aina mukana, mutta se on tavallaan normalisoitunut, se ei enää hallitse. Se on tapahtuma melkein kuin muiden joukossa.”	Tarinan hyväksyminen osaksi elämäntarinaansa	Tarinan integroituminen
“Olen psykoterapiassa käynyt läpi asiaa. Olen ollut jo useita vuosia eri mielenterveyspalveluiden asiakkaana”	Kokemusten käsittelyyn käytetyt palvelut	Psykiatriset palvelut
“Mä identifioin itteni vuosia niiden kautta. Toistin sitä tarinaa vuosia. Mulle tapahtu tää surkea asia, et se tapa hoitaa ongelmaa, muodostu ongelmaksi. Mä olin pääsemässä jo tavallaan yli niistä asioista, jotka olivat niitä alkuperäisiä	Hoitopolun monimutkaisuus	Hoitopolku

ongelmia, mut mä edelleen kannoin mukana sen hoidon tuottamaa.”		
“Sieltä sai niitä uusia näkökulmia siihen omaan kokemukseen. Siitä tuli myös se palo, et haluu tehdä jotain samankaltasta myös työksi.”	Muiden palveluiden merkitys selviytymisen tukena	Muut palvelut